Тощая стряпня
Как вкусно готовить и не толстеть
AXS

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Каждая женщина мечтает быть стройной и привлекательной. Но не всем это удается. Ненавистные килограммы набираются за время холодов и никак не хотят уходить с наступлением тепла, когда так хочется надеть обтягивающие брюки или открытое платье. Жесткие диеты помогают лишь на короткое время, а потом лишний вес возвращается обратно! С этой проблемой можно справиться, если питаться вкусной, полезной и низкокалорийной пищей. Рецепты тощей стряпни вы найдете на страницах данной книги.

- Юлия Бебнева
  - ВВЕДЕНИЕ
  - Глава 1
    - Первые блюда из мяса
    - Первые блюда из рыбы и морепродуктов
    - Первые блюда с овощами и грибами
    - Первые блюда из фруктов и ягод
  - Глава 2
    - Вторые блюда из мяса и субпродуктов
    - Вторые блюда из рыбы и морепродуктов
    - Вторые блюда с овощами и грибами
    - Вторые блюда из круп
    - Вторые блюда из яиц
  - Глава 3
    - Десерты
    - Напитки

Юлия Бебнева
Тощая стряпня Как вкусно готовить и не толстеть

ВВЕДЕНИЕ

Идеальная фигура, легкая походка, хорошее самочувствие — мечта каждой из нас. Однако, измучив себя строгими диетами и физическими упражнениями, мы понимаем, насколько эта мечта далека от своего воплощения! Ненавистные килограммы возвращаются, а вместе с ними — и проблемы со здоровьем. И никакие, даже самые модные, диеты не помогут обрести желаемые формы и расстаться с лишним весом навсегда, если не изменить свой подход к питанию: отказаться от фастфуда, жирной и малополезной пищи. При этом необязательно морить себя голодом, достаточно перейти на менее калорийную пишу. Ограничение калорий позволит не только сбросить лишний вес, но и предупредить появление многих болезней, связанных с ожирением, а также продлить себе жизнь.

Сколько калорий ежедневно необходимо потреблять, чтобы похудеть раз и навсегда? Суточная потребность в них у каждого человека индивидуальна и зависит от пола, возраста, веса и образа жизни. К примеру, чем старше мы становимся, тем менее калорийная пища нам необходима. Люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, нуждаются в более калорийной пище, так же как беременные и кормящие женщины.

Чтобы рассчитать, сколько калорий в день требуется именно вам, можно воспользоваться следующей формулой. Сначала переведите свой вес в фунты (1 кг — это 2,204 фунтов), затем полученный результат умножьте на 14 (если вы женщина) или на 15 (если вы мужчина). Таким образом у вас получится число, соответствующее вашей суточной норме калорий для поддержания нынешнего веса.

Если вы хотите сбросить несколько килограммов, то снова воспользуйтесь формулой, но уже для того веса, которого хотите достичь. Например, вы женщина и ваш вес составляет 75 кг (165,35 фунта). Итак, 165,35 х 14 = 2314,9 ккал, которые вам необходимы для того, чтобы оставаться такой, какая вы есть на данный момент. Теперь рассчитаем количество калорий, необходимое для похудения до 55 кг (121,25 фунта). 121,25 х 14 = 1695,5 ккал. Если вы начнете придерживаться рациона питания, калорийность которого не будет превышать данную цифру, то обязательно похудеете до желаемого веса.

Не стремитесь к получению быстрого результата, не снижайте резко суточную норму калорий. Это может привести к тому, что вы потеряете не только лишние килограммы, но и некоторое

количество своей мышечной массы. Научно доказано, что при сильном ограничении калорийности рациона около 50 % дефицита энергии будет расходоваться не из жировой прослойки, а из мышц. В результате замедлится обмен веществ, нарушится гормональный фон, появятся другие проблемы со здоровьем.

Для составления низкокалорийного меню воспользуйтесь рецептами, предложенными в данной книге. С ее помощью вы не только подберете блюда нужной калорийности, но и разнообразите свой рацион. Если вы любите жареное, сметану, масло или сливки, вам не обязательно от них отказываться. Можно выбирать бутербродное масло, калорийность которого ниже калорийности обычного сливочного масла на 40 %, а также обезжиренные сметану и сливки, являющиеся одним из компонентов многих наших рецептов.

Если вы хотите отказаться от всего жареного и жирного, то на страницах этой книги найдете достаточно рецептов блюд, которые только варятся или тушатся. Подойдите к составлению своего меню творчески, приложите немного усилий — и результат не заставит себя ждать. Как говорил Ошо: «Еда должна быть ритуалом наслаждения пищей».

Глава 1
ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда из мяса

Бульон с фрикадельками и зеленью

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 135 ккал
Ингредиенты
• Телятина — 260 г
• Зелень укропа — 15 г
• Мясной бульон — 2 л
• Вода — 50 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Телятину промывают, нарезают небольшими кусочками и 2 раза пропускают через мясорубку.
2. В фарш добавляют перец, соль и холодную воду. Перемешивают, формуют шарики и опускают их в кипящий бульон.
3. Через 12–15 минут вынимают фрикадельки и раскладывают их по тарелкам по 6–8 шт.
4. Бульон процеживают, заливают им фрикадельки в тарелках, солят, перчат и добавляют рубленую зелень укропа.

Бульон прозрачный с куриными фрикадельками

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 150 ккал
Ингредиенты
• Филе курицы — 150 г
• Яйцо — 1 шт.
• Молоко — 50 мл
• Куриный бульон — 2 л
• Вода — 1 л
• Пшеничный хлеб — 50 г
• Зелень укропа (измельченная) — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Куриное филе промывают, нарезают, пропускают 2 раза

через мясорубку. В фарш добавляют яичный белок, размоченный в молоке хлеб, перец и соль.

2. Все хорошо перемешивают, затем в несколько приемов вливают молоко, взбивают и протирают сквозь сито для получения однородной массы.

3. Изготавливают из фарша фрикадельки и опускают их в кипящую воду примерно на 15 минут.

4. Готовые фрикадельки с помощью шумовки перекладывают на тарелки по 5–6 шт., затем заливают горячим бульоном и добавляют зелень укропа.

Бульон куриный прозрачный

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 130 ккал

Ингредиенты

- Филе курицы — 350 г
- Репчатый лук — 60 г
- Морковь — 70 г
- Корень сельдерея — 35 г
- Вода — 2 л
- Зелень петрушки (измельченная) — 15 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, выкладывают в кастрюлю, заливают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на огонь.

2. Доводят до кипения и снимают образовавшуюся пену. После 40 минут варки добавляют очищенный корень сельдерея и 30 г нарезанного лука.

3. Морковь чистят, вместе с оставшимся луком поджаривают без масла на разогретой сковороде и добавляют в бульон.

4. Бульон солят, перчат и варят до готовности. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки.

Суп с окороком и квашеной капустой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

• Квашеная капуста — 260 г
• Сырокопченый окорок (нежирный) — 100 г
• Красный сладкий перец — 45 г
• Репчатый лук — 30 г
• Чеснок — 8 г
• Мясной бульон — 2 л
• Обезжиренная сметана — 40 г
• Растительное масло — 20 мл
• Семена тмина — 3 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Окорок нарезают мелкими кубиками.
3. Сладкий перец моют, удаляют семена, мякоть шинкуют.
4. Растительное масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук, чеснок и окорок.
5. Добавляют сладкий перец держат на огне еще 3 минут, затем кладут квашеную капусту.
6. Все перемешивают, всыпают соль, перец, семена тмина, вливают бульон и варят на слабом огне в течение 35 минут.
7. Готовое блюдо взбивают миксером, разливают по тарелкам и добавляют сметану.

Суп с мясом цыпленка, овощами и йогуртом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал

Ингредиенты

• Мясо цыпленка — 300 г
• Свекла — 45 г
• Белокочанная капуста — 300 г
• Морковь — 60 г
• Лук-порей — 20 г
• Вода — 1 л
• Йогурт — 45 г
• Зелень петрушки — 20 г
• Красный винный уксус — 20 мл
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо цыпленка промывают, опускают в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят в течение 30

минут.

2. Капусту моют и шинкуют. Морковь и свеклу очищают и нарезают соломкой. Лук-порей измельчают.

3. Овощи опускают в бульон, добавляют уксус, соль, перец и варят на слабом огне 30 минут.

4. Затем мясо вынимают, мелко нарезают, смешивают с рубленой зеленью петрушки и снова кладут в кастрюлю. Готовый суп разливают по тарелкам и добавляют йогурт.

Первые блюда из рыбы и морепродуктов

Уха из морской рыбы

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 127 ккал
Ингредиенты
• Морская рыба — 700 г
• Репчатый лук — 65 г
• Корень петрушки — 40 г
• Лавровый лист — 1 шт. Вода — 2 л
• Зелень петрушки рубленная — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Рыбу промывают, разделывают, заливают холодной водой и доводят до кипения. Снимают пену, добавляют очищенные и нарезанные лук и корень петрушки, перец, соль, лавровый лист и варят 35–40 минут.
2. Дают настояться 15 минут. Рыбу раскладывают по тарелкам, заливают процеженным бульоном и посыпают зеленью.

Уха из речной рыбы

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 125 ккал
Ингредиенты
• Речная рыба — 700 г
• Корень сельдерея — 40 г
• Вода — 2,5 л
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Рыбу очищают, промывают, разделывают. Выкладывают в кастрюлю, заливают холодной водой.
2. Добавляют очищенный корень сельдерея, соль и перец. Доводят до кипения, снимают пену и варят на слабом огне 25 минут.
3. Дают ухе настояться в течение 15 минут, и разливают по

тарелкам и посыпают рубленой зеленью.

Суп французский рыбный

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 148 ккал
Ингредиенты
• Филе рыбы — 200 г
• Помидоры — 45 г
• Репчатый лук — 30 г
• Чеснок — 15 г
• Пшеничный хлеб — 30 г
• Рыбный бульон — 500 мл
• Белое сухое вино — 130 мл
• Оливковое масло — 25 мл
• Твердый сыр — 25 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Тимьян — 3 г
• Молотый шафран — 3 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Зелень петрушки моют и мелко режут.
3. Помидоры обдают кипятком, удаляют кожицу и семена, мякоть растирают.
4. Оливковое масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем чеснок, лук и зелень, добавляют помидорное пюре, соль и специи. После этого вливают рыбный бульон и вино, доводят до кипения и держат на слабом огне 15 минут.
5. Филе рыбы нарезают кусочками, солят, перчат, опускают в кастрюлю и варят 5 минут.
6. Хлеб нарезают ломтиками, подсушивают в тостере, кладут в тарелки, посыпают тертым сыром и заливают горячим супом.

Суп холодный с креветками и йогуртом

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 146 ккал
Ингредиенты
• Огурцы — 155 г

• Креветки (очищенные) — 120 г
• Лук-шалот — 20 г
• Сладкий перец — 50 г
• Чеснок — 15 г
• Йогурт — 200 г
• Зелень укропа — 20 г
• Кайенский перец — 3 г
• Соль и белый молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы моют, очищают, удаляют семена, мякоть измельчают. Чеснок очищают, пропускают через чеснокодавилку, соединяют с огурцом, йогуртом и взбивают все до состояния пюре.

2. К полученной массе добавляют соль, белый и кайенский перец, перемешивают и ставят в холодильник.

3. Лук-шалот и сладкий перец очищают и мелко нарезают.

4. Охлажденный суп разливают по тарелкам, добавляют овощи, креветки и рубленую зелень укропа.

Суп-пюре рыбный с овощами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 137 ккал

Ингредиенты

• Рыба — 700 г
• Морковь — 150 г
• Репчатый лук — 80 г
• Зелень укропа — 15 г
• Сливочное масло — 25 г
• Растительное масло — 25 мл
• Пшеничная мука — 20 г
• Вода — 1,5 л Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу очищают от чешуи, удаляют внутренности, промывают под холодной водой.

2. Из головы без жабр варят бульон.

3. Филе рыбы нарезают небольшими кусочками и обжаривают в растительном масле с очищенными и мелко нарезанными луком и морковью.

4. Муку немного поджаривают в кастрюле в сливочном масле (15 г), затем разводят рыбным бульоном и доводят до кипения.

5. После этого добавляют рыбу с овощами, солят и варят в

течение 15–20 минут.

6. Суп процеживают и протирают сквозь сито, при необходимости разводят горячей водой и заправляют оставшимся сливочным маслом.

7. Разливают суп по тарелкам и посыпают измельченной зеленью укропа.

Окрошка с рыбой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 148 ккал

Ингредиенты

• Филе рыбы (отварное) — 220 г
• Огурцы — 140 г
• Кефир — 100 мл
• Яйца (сваренные вкрутую) — 3 шт.
• Квас — 1 л
• Зеленый лук — 85 г
• Зелень укропа — 20 г
• Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Отделяют желтки от белков и тщательно растирают их с горчицей и солью, после чего заливают квасом, хорошо перемешивают и ставят в холодное место на 45 минут.

2. Рыбу, белки яиц и огурцы мелко нарезают. Зеленый лук промывают, мелко рубят и растирают с солью.

3. Все перемешивают, добавляют кефир и соединяют с холодным квасом.

4. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью укропа.

Первые блюда с овощами и грибами

Бульон с морковными звездочками и творожными клецками

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 125 ккал
Ингредиенты
• Морковь — 70 г
• Творог — 70 г
• Сливочное масло — 80 г
• Пшеничная мука — 20 г
• Яйцо — 1 шт.
• Овощной бульон — 500 мл
• Вода — 1 л
• Соль по вкусу
Способ приготовления

1. Творог отжимают, протирают сквозь сито, соединяют с мукой, размягченным сливочным маслом (10 г) и яичным желтком.

2. Белок взбивают в крепкую пену и аккуратно смешивают с творожной массой.

3. Острым ножом ее разрезают на клецки, кладут в смазанный сливочным маслом (30 г) широкий сотейник, заливают подсоленной кипящей водой готовят в течение 15 минут.

4. Морковь очищают, нарезают сначала кружочками, потом острым ножом оформляют их в виде звездочек и обжаривают в оставшемся масле.

5. При подаче на стол клецки и морковные звездочки раскладывают по тарелкам и заливают крепким процеженным бульоном.

Бульон с репой и шпинатом

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 122 ккал
Ингредиенты
• Морковь — 150 г

• Корень петрушки — 40 г
• Репа — 50 г
• Лук-порей — 30 г
• Шпинат — 45 г
• Зелень петрушки — 20 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Оливковое масло — 15 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь, корень петрушки, репу очищают, нарезают тонкими брусочками и пассеруют в оливковом масле, затем заливают горячим бульоном, солят и варят под крышкой 30–35 минут.

2. Добавляют мелко нарезанный лук-порей.

3. Шпинат промывают, измельчают и тушат на слабом огне в небольшом количестве воды.

4. Перекладывают шпинат в бульон и варят до готовности.

5. Перед подачей на стол в каждую тарелку с горячим бульоном кладут измельченную зелень петрушки.

Щи вегетарианские с бобами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 113 ккал

Ингредиенты

• Белокочанная капуста — 350 г
• Консервированные помидоры — 300 г
• Репчатый лук — 75 г
• Морковь — 120 г
• Бобы — 150 г
• Сладкий перец — 80 г
• Корень сельдерея — 30 г Вода — 2 л
• Зелень укропа рубленая — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют и шинкую. Лук, морковь, сладкий перец, сельдерей очищают и нарезают соломкой.

2. Подготовленные ингредиенты соединяют с измельченными помидорами и бобами, заливают водой, доводят до кипения и варят под крышкой до готовности. Щи солят, добавляют перец и зелень укропа.

Щи с шампиньонами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 121 ккал

Ингредиенты

• Шампиньоны — 200 г
• Белокочанная капуста — 350 г
• Репчатый лук — 55 г
• Помидоры — 70 г
• Сладкий перец — 65 г
• Морковь — 60 г
• Зелень петрушки (измельченная) — 20 г
• Бульонный кубик — 1 шт.
• Вода — 2 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют и шинкуют. Лук, сладкий перец и морковь очищают и некрупно рубят.

2. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, мякоть нарезают.

3. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, заливают водой, накрывают крышкой и ставят на огонь. Доводят до кипения и варят до готовности.

4. За 10 минут до окончания приготовления добавляют бульонный кубик.

5. Готовые щи солят, перчат и посыпают зеленью петрушки.

Борщ по-быстрому

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 119 ккал

Ингредиенты

• Белокочанная капуста — 200 г
• Свекла — 85 г
• Морковь — 65 г
• Репчатый лук — 40 г
• Сливочное масло или маргарин — 30 г
• Вода или бульон — 1,5 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу, морковь, лук очищают, натирают на крупной терке, добавляют растопленное сливочное масло и оставляют на 25

минут.

2. В кипящую воду всыпают нарезанную соломкой капусту, кладут подготовленные овощи, солят, доводят до кипения и варят 8—12 минут.

3. Настаивают 10–15 минут без нагревания.

Борщ холодный

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 123 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 75
• Яблоки — 65 г
• Огурцы — 70 г
• Обезжиренная сметана — 100 г
• Яйца (сваренные вкрутую) — 3 шт.
• Зеленый лук — 35 г
• Зелень укропа (измельченная) — 15 г
• Вода — 2 л
• Ржаной хлеб — 15 г
• Яблочный уксус — 15 мл
• Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу моют и отваривают, не очищая. Затем снимают кожуру, натирают на мелкой терке, заливают кипятком, при этом добавляют кусочек хлеба, ставят на 24 часа в холодное место. Процеживают и заправляют уксусом, сахаром и солью.

2. Яблоки, огурцы, зеленый лук моют и вместе с яйцами нарезают. Заливают все приготовленным настоем. Холодный борщ подают на стол со сметаной и зеленью укропа.

Борщок

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 112 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 240 г
• Овощной бульон — 2 л
• Виноградное вино — 50 мл
• Зелень укропа (измельченная) — 20 г

• Сахар — 8 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Овощной бульон процеживают и подогревают.
2. Свеклу очищают и нарезают соломкой.
3. В бульон добавляют свеклу, виноградное вино, сахар, солят, перчат и варят 15 минут.
4. Готовое блюдо разливают по тарелкам и посыпают зеленью укропа.

Суп диетический с грибами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 118 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста — 100 г
• Белокочанная капуста — 100 г
• Зеленый горошек — 50 г
• Грибы — 50 г
• Картофель — 65 г
• Морковь — 60 г
• Репчатый лук — 35 г
• Овощной бульон — 2 л
• Растительное масло — 70 мл
• Зелень укропа — 20 г

Способ приготовления

1. Морковь и лук очищают, шинкуют и пассеруют в растительном масле (20 мл).
2. Белокочанную капусту измельчают и обдают кипятком, цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают.
3. Зеленый горошек промывают и варят до мягкости.
4. Грибы очищают, нарезают тонкими ломтиками и тушат в оставшемся масле 8-10 минут.
5. Овощной бульон доводят до кипения, добавляют в него спассерованные морковь и лук, подготовленные грибы, варят 10 минут, кладут рубленный картофель и варят до готовности.
6. Перед подачей на стол суп посыпают измельченной зеленью укропа.

Суп диетический с вешенками

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 109 ккал

Ингредиенты

• Белокочанная капуста — 300 г
• Репчатый лук — 70 г
• Сладкий перец — 100 г
• Морковь — 180 г
• Вешенки — 180 г
• Корень сельдерея — 20 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Бульонный кубик — 1 шт.
• Растительное масло — 20 мл
• Вода — 2,5 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и сладкий перец очищают, нарезают тонкими кольцами, кладут в кастрюлю и обжаривают в растительном масле. Добавляют измельченную капусту, очищенные и нарезанные соломкой морковь и сельдерей, промытые и нарезанные ломтиками вешенки и бульонный кубик, солят и перчат.

2. Заливают все кипящей водой, накрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

3. Перед подачей на стол посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп диетический по-марсельски

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 115 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 600 г
• Тофу — 200 г
• Репчатый лук — 35 г
• Чеснок — 10 г
• Вода — 700 мл
• Оливковое масло — 35 мл
• Сушеный молотый майоран — 4 г
• Зелень базилика — 5 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу,

удаляют семена, мякоть измельчают и кладут в кастрюлю. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают и вместе с майораном добавляют к помидорам.

2. Заливают водой, солят, перчат и варят на слабом огне в течение 20–25 минут с момента закипания, после чего протирают сквозь сито.

3. Тофу нарезают мелкими кубиками и обжаривают в разогретом оливковом масле до золотистого цвета, затем добавляют в суп вместе с промытыми и нарезанными листьями базилика.

Суп диетический томатный

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 88 ккал

Ингредиенты

- Цветная капуста — 350 г
- Репчатый лук — 100 г
- Томатная паста — 40 г
- Сладкий перец — 80 г
- Морковь — 120 г
- Зелень укропа — 20 г
- Бульонный кубик — 1 шт.
- Растительное масло — 25 мл
- Вода — 2 л
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, шинкуют и обжаривают в кастрюле в растительном масле.

2. Морковь и сладкий перец очищают, нарезают, вместе с цветной капустой кладут в кастрюлю с луком, немного тушат, затем заливают водой. Добавляют томатную пасту, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят. За 8 минут до готовности кладут бульонный кубик. Перед подачей на стол солят, перчат и украшают зеленью укропа.

Суп диетический с квашеной капустой

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 118 ккал

Ингредиенты

• Квашеная капуста — 300 г
• Морковь — 140 г
• Репчатый лук — 60 г
• Обезжиренная сметана — 35 г
• Вода — 1,3 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту заливают кипящей соленой водой, добавляют измельченный лук и натертую на крупной терке морковь.

2. Суп доводят до кипения и варят до готовности, накрыв крышкой, после чего дают настояться в течение 18–20 минут.

3. Подают на стол в теплом виде, разлив по тарелкам и заправив сметаной. По желанию можно посыпать рубленой зеленью и специями.

Суп диетический с фенхелем

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 107 ккал

Ингредиенты

• Фенхель (молодой) — 500 г
• Картофель — 230 г
• Помидоры — 200 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Лимонный сок — 30 мл
• Тимьян — 3 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фенхель моют, очищают, нарезают соломкой.

2. Картофель очищают, нарезают соломкой, вместе с фенхелем заливают овощным бульоном, добавляют тимьян и лавровый лист, доводят до кипения и варят 25 минут.

3. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, удаляют семена, мякоть измельчают.

4. Из супа извлекают тимьян и лавровый лист, добавляют сок лимона, помидоры, снова доводят до кипения, затем солят и перчат.

5. Готовый суп разливают по тарелкам и подают на стол.

Суп из зеленой фасоли и цветной капусты

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 86 ккал

Ингредиенты

• Зеленая фасоль — 100 г
• Цветная капуста — 180 г
• Картофель — 100 г
• Помидоры — 100 г
• Морковь — 85 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Лавровый лист — 2 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь, помидоры очищают и нарезают.
2. Цветную капусту промывают и измельчают.
3. Зеленую фасоль мелко нарезают.
4. Подготовленные овощи опускают в кипящий овощной бульон и доводят до полуготовности.
5. В самом конце варки добавляют в суп лавровый лист, перец и соль.

Суп из краснокочанной капусты

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 106 ккал

Ингредиенты

• Краснокочанная капуста — 400 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Морковь — 100 г
• Растительное масло — 15 мл
• Зелень петрушки измельченная — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Краснокочанную капусту моют, шинкуют. Морковь очищают и нарезают кубиками. Заливают овощи горячим бульоном и варят 3 5 минут.
2. Затем добавляют масло, соль, перец и зелень.
3. Держат суп на огне еще 10 минут, затем разливают по тарелкам.

Суп по-деревенски

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 93 ккал

Ингредиенты

• Кольраби — 350 г
• Репчатый лук — 80 г
• Свекла — 100 г
• Репа — 170 г
• Помидоры — 150 г
• Сладкий перец — 100 г
• Морковь — 100 г
• Зелень петрушки — 20 г
• Бульонный кубик — 1 шт.
• Вода — 2,5 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи очищают, измельчают, опускают в кастрюлю с кипящей водой, закрывают крышкой и варят на слабом огне.

2. За 8 минут до готовности добавляют бульонный кубик.

3. Суп солят, перчат и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Суп луковый

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 127 ккал

Ингредиенты

• Репчатый лук — 150 г
• Лук-порей — 160 г
• Корень петрушки — 50 г
• Корень сельдерея — 45 г
• Зелень петрушки, сельдерея и укропа — 20 г
• Черный перец горошком — 3 шт.
• Вода — 1,5 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Коренья очищают и нарезают соломкой. Лук-порей и репчатый лук измельчают, перетирают с солью в ступке. Все засыпают в кипящую воду.

2. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея, укропа и перец горошком.

3. Кипятят 7–8 минут, после чего дают настояться в кастрюле, накрыв ее крышкой, в течение 8—10 минут.

Суп с чечевицей и сыром

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 129 ккал
Ингредиенты
• Чечевица — 150 г
• Картофель — 200 г
• Морковь — 170 г
• Репчатый лук — 40 г
• Твердый сыр — 70 г
• Чеснок — 10 г
• Вода — 2 л
• Растительное масло — 25 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Чечевицу перебирают и замачивают в холодной воде на 2–3 часа, затем в ней же варят.
2. Картофель очищают, нарезают кубиками, добавляют в суп и солят.
3. Морковь с луком очищают, шинкуют и обжаривают в масле. Сыр натирают на терке.
4. Чеснок очищают, измельчают и кладут в суп вместе с луком и морковью за несколько минут до готовности. Перед подачей на стол суп посыпают сыром и рубленой зеленью петрушки.

Суп с огурцами, чесноком и брынзой

На 4 порции
Калорийность 1 порции — 126 ккал
Ингредиенты
• Огурцы — 230 г
• Чеснок — 15 г
• Брынза — 130 г
• Обезжиренные сливки — 700 мл
• Зелень укропа — 55 г

• Зелень петрушки — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы очищают от кожицы и семян, мякоть нарезают кубиками.
2. Зелень укропа моют, измельчают.
3. Чеснок очищают и пропускают через чеснокодавилку.
4. Брынзу нарезают мелкими брусочками.
5. Подготовленные огурцы, укроп, чесночную кашицу и брынзу соединяют со сливками, солят и хорошо перемешивают.
6. Готовый суп подают на стол, украсив зеленью петрушки.

Суп овощной с кукурузой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 129 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста — 300 г
• Помидоры — 200 г
• Репчатый лук — 80 г
• Морковь — 100 г
• Консервированная кукуруза — 120 г
• Сладкий перец — 70 г
• Вода — 2 л
• Зелень укропа — 20 г
• Зелень кинзы — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи очищают, измельчают, кладут в кастрюлю, заливают водой, накрывают крышкой и варят до готовности.
2. Затем добавляют кукурузу и варят еще 10–12 минут. Готовый суп солят, перчат и посыпают рубленой зеленью укропа и кинзы.

Суп из шпината

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 146 ккал

Ингредиенты

• Шпинат — 360 г

• Репчатый лук — 30 г
• Чеснок — 15 г
• Сливочное масло — 40 г
• Овощной бульон — 2 л
• Молоко — 150 мл
• Ржаной хлеб — 25 г
• Твердый сыр — 40 г
• Мускатный орех — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Шпинат промывают, обсушивают и измельчают.
2. Чеснок и лук очищают и мелко рубят.
3. 20 г сливочного масла разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук и чеснок, добавляют шпинат, соль, перец и мускатный орех, вливают бульон и молоко, доводят до кипения и варят в течение 20–25 минут под крышкой.
4. Суп взбивают миксером и снова доводят до кипения.
5. Хлеб подсушивают в духовом шкафу, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в

оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, затем посыпают тертым сыром и держат на слабом огне еще 2 минуты.

6. Суп разливают по тарелкам и добавляют в каждую обжаренные кубики хлеба.

Суп с кабачками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 102 ккал

Ингредиенты

• Кабачки — 360 г
• Пшеничная мука — 20 г
• Растительное масло — 10 мл
• Зелень укропа — 20 г
• Вода — 1,5 л
• Соль и приправы по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки очищают, нарезают и варят в небольшом количестве подсоленной воды. Затем жидкость процеживают, а кабачки протирают сквозь сито.
2. Муку пассеруют в растительном масле и разбавляют водой, в которой варились кабачки.
3. Заливают полученным бульоном пюре из кабачков,

добавляют соль, приправы и посыпают рубленой зеленью укропа.

Суп морковный

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 118 ккал
Ингредиенты
• Морковь — 350 г
• Красный сладкий перец — 200 г
• Овечий или козий йогурт — 200 г
• Овощной бульонный кубик — 1 шт.
• Вода — 2 л
• Зелень кориандра (измельченная) — 20 г
Способ приготовления
1. Морковь очищают, и нарезают крупными кусками, заливают водой и добавляют бульонный кубик.
2. Из сладкого перца удаляют семена, нарезают крупными кусками и добавляют в бульон.
3. Варят морковь до тех пор, пока она не станет мягкой.
4. Кастрюлю снимают с плиты, суп процеживают.
5. Перец убирают, поскольку он больше не понадобится, а морковь растирают в пюре.
6. Полученную массу разводят бульоном, добавляют йогурт.
7. Суп прогревают и посыпают перед подачей на стол зеленью кориандра.

Суп томатный с календулой

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 90 ккал
Ингредиенты
• Помидоры — 180 г
• Репчатый лук — 120 г
• Зелень укропа — 15 г
• Цветки календулы — 15 г
• Зелень петрушки — 10 г
• Вода — 1,2 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Помидоры и лук очищают и мелко нарезают, заливают

кипятком и отваривают.

2. Протирают суп сквозь сито.

3. Добавляют нарезанный укроп, соль, перец.

4. Цветками календулы, обдают кипятком, украшают ими суп и посыпают его рубленой зеленью петрушки. При желании заправляют любым соусом.

Суп томатный с грецкими орехами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 107 ккал

Ингредиенты

• Помидоры (немного недозрелые) — 220 г
• Чеснок — 15 г
• Сладкий перец — 70 г
• Ядра грецких орехов (толченые) — 50 г
• Вода — 1,2 л
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, нарезают маленькими кусочками и заливают кипящей водой.

2. Добавляют орехи и очищенный и измельченный чеснок, солят, перчат и варят до готовности.

3. Перед подачей на стол охлаждают и украшают суп зеленью и нашинкованным сладким перцем.

Суп со свеклой и брокколи

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 111 ккал

Ингредиенты

• Брокколи — 300 г
• Репчатый лук — 50 г
• Свекла — 130 г
• Помидоры — 120 г
• Сладкий перец — 80 г
• Морковь — 100 г
• Бульонный кубик — 1 шт.
• Вода — 3 л

• Соль и черный молотый перец, зелень по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи очищают, нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят под крышкой.

2. За несколько минут до окончания приготовления добавляют бульонный кубик.

3. Готовый суп солят, перчат, посыпают рубленой зеленью.

Суп пикантный со свеклой и луком

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 122 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 300 г
• Репчатый лук — 120 г
• Крахмал — 25 г
• Сливочное масло — 30 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Обезжиренная сметана — 50 г
• Зелень петрушки — 20 г
• Яблочный уксус — 110 мл
• Ягоды можжевельника (молотые) — 6 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Молотая гвоздика — 2 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и измельчают.

2. Свеклу очищают, нарезают мелкими кубиками.

3. Сливочное масло разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук, затем добавляют свеклу, крахмал, лавровый лист, гвоздику, ягоды можжевельника, солят и пассеруют 7 минут, периодически помешивая.

4. Вливают овощной бульон и варят 15 минут.

5. Затем удаляют лавровый лист, взбивают суп миксером, добавляют уксус, измельченную зелень петрушки и сметану.

Суп-харчо с щавелем

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 117 ккал

Ингредиенты

• Листья щавеля — 80 г
• Рис — 70 г
• Репчатый лук — 80 г
• Томатная паста — 50 г
• Чеснок — 15 г
• Растительное масло — 30 мл
• Низкокалорийный майонез — 25 г
• Вода — 2 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Листья щавеля моют и измельчают.
2. Лук очищают, нарезают и тушат в кастрюле в растительном масле вместе с щавелем.
3. Очищенный чеснок пропускают через чеснокодавилку.
4. Щавель и лук заливают водой и доводят до кипения, затем всыпают промытый рис, добавляют томатную пасту, чеснок, солят, перчат и варят до готовности.
5. Перед подачей на стол заправляют суп майонезом.

Суп зеленый с крапивой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Листья крапивы — 200 г
• Рис — 50 г
• Репчатый лук — 80 г
• Картофель — 250 г
• Сливочное масло — 30 г
• Растительное масло — 30 мл
• Овощной бульон — 1,5 л
• Обезжиренная сметана — 40 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Листья крапивы моют и измельчают.
2. Картофель и лук очищают и нарезают.
3. Лук обжаривают в растительном масле до золотистого цвета.
4. Овощной бульон доводят до кипения и опускают в него подготовленный картофель и рис.
5. Крапиву, лук, соль и перец добавляют в суп за 5 минут до

окончания варки.

6. Готовое блюдо подают на стол, заправив сметаной и положив в каждую тарелку по кусочку сливочного масла.

Суп зеленый с рисом и чесноком

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 119 ккал

Ингредиенты

• Щавель — 300 г
• Чеснок — 20 г
• Растительное масло — 30 мл
• Пшеничная мука — 20 г
• Рис — 45 г
• Вода — 1,3 л
• Зелень петрушки — 15 г
• Ржаной хлеб — 20–30 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Щавель перебирают, промывают, мелко нарезают вместе с чесноком и тушат в растительном масле.

2. В кипящую воду добавляют соль и муку, дают закипеть и заправляют массой из щавеля с чесноком.

3. Кладут промытый рис и варят до готовности.

4. Подают суп, посыпав рубленой зеленью петрушки и подсушенными кубиками ржаного хлеба.

Суп зеленый со шпинатом и щавелем

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 220 г
• Картофель — 160 г
• Морковь — 150 г
• Зеленый лук — 45 г
• Шпинат — 170 г
• Щавель — 130 г
• Сахар — 8 г
• Зелень укропа рубленая — 20 г

• Овощной бульон — 2,3 л
• Растительное масло — 30 мл
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают, пассеруют в растительном масле. Зеленый лук промывают, измельчают, добавляют к моркови и держат на огне еще 1–2 минуты.

2. Свеклу отваривают и очищают. Картофель очищают и нарезают дольками.

3. Листья шпината и щавеля промывают и разрезают на 3 части.

4. В кипящий овощной бульон кладут свеклу, картофель, лавровый лист, перец, соль и варят 20 минут. За 5 минут до готовности добавляют щавель, шпинат и сахар. Перед подачей на стол посыпают зеленью укропа.

Суп из крапивы с овощами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 118 ккал

Ингредиенты

• Листья молодой крапивы — 80 г
• Морковь — 180 г
• Репчатый лук — 100 г
• Картофель — 250 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь и лук очищают, моют и нарезают соломкой.

2. Листья крапивы промывают, дают стечь воде и измельчают.

3. Подготовленные ингредиенты смешивают, опускают в кипящий овощной бульон и варят на слабом огне.

4. Через 15 минут суп солят, перчат, а в самом конце варки добавляют измельченную петрушку.

Суп летний из одуванчика

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 110 ккал

Ингредиенты

• Листья одуванчика — 80 г
• Картофель — 200 г
• Морковь — 120 г
• Репчатый лук — 100 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Лавровый лист — 1 шт.
• Обезжиренная сметана — 40 г
• Зелень петрушки (измельченная) — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь, лук очищают, нарезают брусочками, опускают в кипящий бульон и варят до полуготовности.

2. Молодые листья одуванчика заливают подсоленной холодной водой на 30 минут, затем обсушивают, измельчают и добавляют в суп.

3. За 5 минут до готовности кладут лавровый лист и соль.

4. Перед подачей на стол суп заправляют сметаной и посыпают зеленью петрушки.

Суп из осота огородного

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 117 ккал

Ингредиенты

• Листья осота — 160 г
• Картофель — 260 г
• Морковь — 200 г
• Репчатый лук — 120 г
• Пшеничная мука (спассерованная) — 25 г
• Овощной бульон — 1,5 л
• Обезжиренная сметана — 50 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь, лук очищают, мелко нарезают, опускают в кипящий бульон и варят до полуготовности.

2. Листья осота моют и измельчают. Добавляют их в суп за 10 минут до готовности вместе с мукой, лавровым листом, солят и перчат.

3. Перед подачей на стол горячий суп заправляют сметаной.

Суп холодный с зеленью

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 127 ккал

Ингредиенты

- Щавель — 470 г
- Огурцы — 200 г
- Обезжиренная сметана — 70 г
- Яйца — 5 шт.
- Ржаные сухарики — 25 г
- Зеленый лук — 60 г
- Зелень укропа (измельченная) — 15 г
- Вода — 3 л
- Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Щавель перебирают, промывают в холодной воде, шинкуют и заливают кипятком, затем варят в течение 8 минут и охлаждают.
2. Зеленый лук промывают и очень мелко рубят.
3. Яйца варят вкрутую, очищают, отделяют белки и измельчают.
4. Огурцы очищают и нарезают соломкой.
5. В охлажденный суп кладут сухарики, нарубленные белки яиц, лук и огурцы.
6. Желтки растирают со сметаной и солью, тщательно перемешивают и добавляют в суп.
7. Перед подачей на стол блюдо украшают зеленью укропа.

Суп холодный со свеклой и огурцами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 126 ккал

Ингредиенты

- Свекла — 80 г
- Яблоки — 70 г
- Огурцы — 100 г
- Яйца (сваренные вкрутую) — 5 шт.
- Зеленый лук — 50 г

• Ржаной хлеб — 10 г
• Вода — 2 л
• Соль, сахар и уксус по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу отваривают, очищают, натирают на мелкой терке, заливают кипятком, добавляют ржаной хлеб и ставят на 2 часа в холодное место.

2. Процеживают настой, добавляют в него, уксус, сахар, соль, измельченные яблоки, огурцы, лук и яйца.

3. Перед подачей на стол суп охлаждают.

Суп холодный со свекольной ботвой

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 144 ккал

Ингредиенты

• Свекла с ботвой — 400 г
• Огурцы — 120 г
• Обезжиренная сметана — 30 г
• Яйца (сваренные вкрутую) — 4 шт.
• Квас — 1 л
• Зеленый лук — 30 г
• Сахар — 7 г

Способ приготовления

1. Корнеплоды свеклы тщательно моют и варят до готовности.

2. За 10 минут до окончания варки добавляют ботву. Готовую свеклу и листья перекладывают в дуршлаг или сито и дают жидкости стечь.

3. Корнеплоды свеклы очищают и вместе с ботвой мелко нарезают. Кладут их в кастрюлю с нарубленными яйцами, огурцами, зеленым луком, добавляют сметану, и сахар и заливают охлажденным квасом.

Суп молочный с морковью и тыквой

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 122 ккал

Ингредиенты

• Тыква — 200 г

• Морковь — 120 г
• Манная крупа — 30 г
• Обезжиренные сливки — 50 мл
• Молоко — 1,5 л
• Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь и тыкву моют, очищают, нарезают и тушат по отдельности с добавлением сливок (по 25 мл).

2. Доводят молоко до кипения, всыпают манную крупу, варят 15 минут.

3. Добавляют морковь, тыкву, соль, сахар и варят 5 минут.

Суп молочный с вермишелью

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Вермишель — 270 г
• Обезжиренные сливки — 80 мл
• Имбирь — 5 г
• Молоко — 1,3 л
• Вода — 1,3 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. В эмалированной кастрюле доводят до кипения воду, добавляют соль, молотый имбирь в марлевом мешочке, всыпают вермишель и варят до полуготовности.

2. Затем откидывают вермишель на дуршлаг и дают жидкости стечь.

3. В отдельной посуде кипятят молоко, опускают в него вермишель и доводят до готовности. За 2 минуты до конца варки добавляют сливки.

Суп молочный с овощами

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 119 ккал

Ингредиенты

• Цукини — 200 г
• Морковь — 150 г

• Цветная капуста — 100 г
• Тыква — 40 г
• Молоко — 1,3 л
• Вода — 1,3 л
• Обезжиренные сливки — 40 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву, цукини, морковь очищают, моют и нарезают тонкими брусочками.

2. Цветную капусту замачивают на 20 минут в соленой воде, промывают и разделяют на мелкие соцветия.

3. Все овощи тушат до готовности (по отдельности), соединяют, заливают горячим молоком, солят и перчат.

4. Готовое блюдо подают горячим, предварительно положив в каждую тарелку немного сливок.

Суп молочный с репой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 123 ккал

Ингредиенты

• Репа — 200 г
• Помидоры — 170 г
• Корень сельдерея — 30 г
• Репчатый лук — 50 г
• Рис — 40 г
• Сливочное масло — 30 г
• Вода — 800 мл
• Молоко — 800 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук, репу и корень сельдерея очищают, вместе с помидорами мелко нарезают, заливают кипящей водой и варят 35 минут на слабом огне.

2. Всыпают рис, добавляют сливочное масло и, помешивая, кипятят 5 минут.

3. Вливают молоко, солят и доводят до готовности на среднем огне.

Суп молочный с рисом и тыквой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 121 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 185 г
• Тыква — 300 г
• Морковь — 130 г
• Помидоры — 130 г
• Рис — 50 г
• Молоко — 1 л
• Вода — 100 мл
• Сливочное масло — 35 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву очищают, удаляют семена, мякоть измельчают. Картофель, морковь и помидоры очищают и нарезают кубиками.

2. В кипящее молоко, разбавленное водой, засыпают хорошо промытый рис. Когда он начнет развариваться, добавляют подготовленные овощи.

3. За 5 минут до окончания варки солят и кладут сливочное масло.

Суп-пюре из кабачков с чесноком

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 118 ккал

Ингредиенты

• Кабачки — 360 г
• Лук-шалот — 30 г
• Чеснок — 20 г
• Сухое белое вино — 200 мл
• Овощной бульон — 1,5 л
• Сливки — 30 мл
• Растительное масло — 20 мл
• Соль и белый молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки моют, очищают и нарезают кубиками.

2. Чеснок и лук-шалот очищают, измельчают, вместе с кабачками выкладывают в кастрюлю с разогретым растительным маслом, солят, перчат и обжаривают. Затем вливают бульон и вино, доводят до кипения и варят под крышкой в течение 25 минут.

3. Взбивают суп миксером, протирают сквозь сито, добавляют

сливки, перемешивают и разливают по тарелкам.

Суп-пюре из зеленого горошка

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 126 ккал

Ингредиенты

• Консервированный зеленый горошек — 400 г
• Сливочное масло — 30 г
• Пшеничная мука — 20 г
• Молоко — 500 мл
• Куриный бульон — 1,5 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Муку слегка обжаривают с маслом (15 г), затем добавляют горячее молоко и кипятят в течение 15 минут.

2. Смесь процеживают через сито, разводят бульоном и солят.

3. Зеленый горошек откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, тщательно растирают и добавляют в суп.

4. Перед тем как подавать блюдо на стол, его заправляют оставшимся маслом.

Суп-пюре крестьянский с горохом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 133 ккал

Ингредиенты

• Горох — 350 г
• Сливочное масло — 30 г
• Морковь — 70 г
• Репчатый лук — 60 г
• Молоко — 300 мл
• Вода — 1 л
• Гвоздика — 3 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Горох перебирают, промывают, замачивают в холодной воде на 3 часа.

2. Когда он набухнет, его перекладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют очищенную, крупно нарезанную

морковь, целую очищенную луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят на слабом огне до размягчения гороха.

3. Вынимают из супа морковь и лук, горох вместе с отваром протирают сквозь сито, разводят горячим молоком, добавляют сливочное масло, солят и прогревают 2–3 минуты.

Суп-пюре по-чешски

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

- Морковь — 200 г
- Помидоры — 80 г
- Яблоки — 120 г
- Репчатый лук — 150 г
- Сливочное масло — 40 г
- Пшеничная мука — 25 г
- Мясной бульон — 2 л
- Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь и лук, очищают, измельчают и обжаривают в масле. За 3 минуты до готовности аккуратно всыпают муку и перемешивают.

2. Яблоки моют, очищают и нарезают маленькими кубиками.

3. Помидоры моют и разрезают каждый на 4 равные части.

4. В бульон добавляют обжаренные морковь и лук, доводят до кипения, затем кладут яблоки и помидоры, солят и варят 30 минут. Овощи и яблоки вместе с отваром протирают сквозь сито и доводят до кипения.

Суп-пюре томатный с рисом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 121 ккал

Ингредиенты

- Помидоры — 200 г
- Рис — 185 г
- Сливочное масло — 30 г
- Куриный бульон — 1,5 л

• Вода — 100 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают в теплой воде, всыпают в кастрюлю, заливают холодным куриным бульоном и варят 20 минут.

2. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками и тушат с маслом (15 г) 10 минут. Перекладывают в кастрюлю с рисом и варят вместе еще 5 минут.

3. Протирают суп через мелкое сито.

4. Полученное пюре разводят теплой водой, добавляют масло и соль по вкусу.

Суп-пюре с морковью, рисом и крапивой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 116 ккал

Ингредиенты

• Листья молодой крапивы — 70 г
• Морковь — 125 г
• Репчатый лук — 80 г
• Рис — 50 г
• Сливочное масло — 25 г
• Сахар — 10 г
• Молоко — 300 мл
• Вода — 1 л
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Листья крапивы моют и измельчают.

2. Морковь очищают и натирают на крупной терке.

3. Лук очищают, мелко рубят, тушат в кастрюле со сливочным маслом вместе с морковью, крапивой и сахаром. Полученную смесь заливают водой и доводят до кипения, после чего добавляют рис, соль и варят 30 минут.

4. Суп протирают сквозь сито, разводят горячим молоком и прогревают.

Свекольник с простоквашей

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 123 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 110 г
• Картофель (отварной) — 80 г
• Простокваша — 500 мл
• Яйцо (сваренное вкрутую) — 1 шт.
• Обезжиренная сметана — 20 г
• 3 %-ный уксус — 10 мл
• Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу отваривают, очищают и натирают на терке.
2. Картофель мелко нарезают и перемешивают с измельченным яйцом.
3. Подготовленные ингредиенты заливают простоквашей, добавляют сахар, соль и уксус.
4. Разливают по тарелкам и в каждую из них кладут немного сметаны.

Окрошка овощная

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Квас — 1 л
• Картофель — 120 г
• Огурцы — 170 г
• Кефир — 70 мл
• Яйца (сваренные вкрутую) — 5 шт.
• Зеленый лук — 50 г
• Зелень укропа (измельченная) — 20 г
• Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель отваривают в мундире, очищают и нарезают брусочками.
2. Зеленый лук промывают, измельчают и хорошо растирают с солью.
3. Яйца очищают и мелко рубят.
4. Кефир смешивают с подготовленными яйцами, луком и горчицей.
5. Огурцы моют и нарезают соломкой.
6. Все ингредиенты перемешивают и заливают квасом. Перед подачей на стол окрошку посыпают зеленью укропа.

Первые блюда из фруктов и ягод

Суп апельсиновый

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 140 ккал
Ингредиенты
• Апельсины — 50 г
• Репчатый лук — 30 г
• Чеснок — 15 г
• Апельсиновый сок — 600 мл
• Томатный сок — 500 мл
• Оливковое масло — 30 мл
• Крахмал — 20 г
• Имбирь — 10 г
• Зелень петрушки — 20 г
• Соль и белый молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Лук очищают и шинкуют.
2. 15 мл оливкового масла разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук. Затем вливают апельсиновый и томатный (350 мл) соки, хорошо перемешивают и доводят до кипения.
3. Крахмал разводят в оставшемся томатном соке, вливают в кастрюлю и варят в течение 5 минут, после чего добавляют соль и перец.
4. Чеснок очищают, измельчают, обжаривают на сковороде в оставшемся оливковом масле. Добавляют имбирь и тушат 7–8 минут.
5. Апельсины моют, срезают цедру и удаляют пленки. Мякоть нарезают ломтиками и кладут в суп вместе с чесноком и имбирем.
6. Готовый суп украшают зеленью петрушки.

Суп из яблок с медом

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 105 ккал
Ингредиенты
• Яблоки — 200 г
• Крахмал — 12 г

• Мед — 20 г
• Корица — 3 г
• Вода — 500 мл
• Обезжиренные сливки — 20 мл

Способ приготовления

1. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками или кубиками.

2. Заливают яблоки холодной водой и варят до готовности.

3. Добавляют мед, корицу и крахмал, предварительно разведенный в воде, и доводят до кипения.

4. Подают суп слегка охлажденным, положив в каждую тарелку немного сливок.

Суп клубничный

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 102 ккал

Ингредиенты

• Клубника — 350 г
• Обезжиренная сметана (или сливки) — 40 г
• Крахмал — 12 г
• Вода — 1 л
• Сахар — 10 г

Способ приготовления

1. Ягоды перебирают, промывают, большую часть разминают, заливают 500 мл горячей воды и варят 5 минут. Затем остужают и протирают.

2. В пюре добавляют сахар, оставшуюся воду и доводят до кипения.

3. Затем вливают разведенный крахмал, дают закипеть и охлаждают.

4. Перед подачей на стол в каждую тарелку кладут целые ягоды, вливают суп и добавляют сметану.

Глава 2
ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вторые блюда из мяса и субпродуктов

Мясо отварное

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 148 ккал

Ингредиенты

• Говядина (нежирная) — 400 г
• Морковь — 120 г
• Репчатый лук — 120 г
• Корень сельдерея — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Говядину промывают, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она чуть покрывала мясо, добавляют очищенные и измельченные морковь, лук, корень сельдерея, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении до готовности (примерно 60 минут).

2. За 25–30 минут до окончания приготовления солят и перчат. На гарнир к мясу хорошо подойдут отварные или тушеные овощи.

Телятина с кисло-сладким соусом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Телятина — 400 г
• Коньяк — 50 мл
• Сладкий перец — 200 г
• Зелень петрушки и базилика — 15 г
• Винный уксус — 15 мл
• Кукурузный крахмал — 10 г
• Растительное масло — 30 мл
• Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают и нарезают тонкими полосками. Крахмал разводят небольшим количеством воды, добавляют часть мелко нарезанной зелени и маринуют в полученной смеси кусочки мяса в течение 1 часа.

2. Перец очищают от семян и нарезают широкими полосками. Из коньяка, уксуса, соли, сахара и оставшейся зелени готовят соус. В глубокой сковороде в разогретом растительном масле (20 мл) обжаривают маринованное мясо. Как только оно станет коричневым, емкость снимают с огня.

3. В отдельной сковороде обжаривают в оставшемся масле перец, добавляют мясо, соус и готовят еще 7—10 минут.

Телятина с овощами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 168 ккал

Ингредиенты

- Отбивные из телятины — 300 г
- Маргарин — 40 г
- Морковь — 100 г
- Белокочанная капуста — 100 г
- Репчатый лук — 35 г
- Растительное масло — 30 мл
- Томатная паста — 20 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Телячьи отбивные солят, перчат и обжаривают в предварительно растопленном маргарине с обеих сторон до готовности.

2. Капусту моют, шинкуют, тушат с добавлением небольшого количества воды.

3. Морковь и лук очищают. Морковь натирают на средней терке, лук нарезают полукольцами.

4. Обжаривают морковь с луком в растительном масле, добавляют к ним капусту, томатную пасту, тушат 10 минут, солят и перчат по вкусу.

5. Готовые отбивные выкладывают на тарелку вместе с овощным гарниром.

Заливное из телятины

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 152 ккал

Ингредиенты

• Телятина — 500 г
• Вода — 3 л
• Чеснок — 15 г
• Желатин — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, отделяют от костей, заливают 1,5 л воды и варят 3–4 часа.

2. Кости кладут в отдельную кастрюлю, заливают оставшейся водой и варят в течение 56 часов.

3. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают и пропускают через мясорубку.

4. Костный бульон процеживают, соединяют с мясным бульоном, доводят до кипения, добавляют фарш, предварительно разведенный в холодной воде желатин, измельченный чеснок, соль, перец.

5. Все перемешивают и варят на слабом огне 5 минут.

6. Приготовленную смесь разливают по формам и ставят в холодильник на 3–4 часа.

Шницели из телятины с грибами и помидорами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Телятина — 400 г
• Шампиньоны — 400 г
• Рис — 100 г
• Помидоры — 100 г
• Сливочное масло — 10 г
• Растительное масло — 20 мл
• Зелень базилика (сушеная) — 5 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы моют, нарезают ломтиками и тушат в сливочном масле. В конце приготовления добавляют соль.

2. Мясо моют, разрезают на 5 кусков, натирают каждый смесью базилика, соли и перца, обжаривают на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

3. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

4. Готовые шницели раскладывают по тарелкам, кладут на каждый тушеные шампиньоны, гарнируют рисом, украшают

нарезанными дольками помидорами и подают на стол.

Бекон с савойской капустой

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 180 ккал
Ингредиенты
• Бекон — 300 г
• Савойская капуста — 500 г
• Растительное масло — 10 мл
• Соль, тимьян и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Бекон нарезают крупными кусочками и обжаривают на сковороде на среднем огне.
2. С помощью шумовки перекладывают бекон на салфетку, чтобы избавиться от излишков жира.
3. В сковороде разогревают растительное масло, выкладывают нарубленную капусту и тимьян и жарят, регулярно помешивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой.
4. Затем добавляют бекон, хорошо перешивают и дают остыть.
5. Подготавливают 5 листов пергамента. В центр каждого выкладывают бекон и капусту, солят и перчат. Защипывают края пергамента, выкладывают все порции на противень и запекают в разогретом до 200 °С духовом шкафу в течение 20 минут.

Фрикадельки заливные

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 100 ккал
Ингредиенты
• Телятина — 250 г
• Говядина — 250 г
• Яйца — 2 шт.
• Репчатый лук — 120 г
• Морковь — 85 г
• Корень петрушки — 40 г
• Лавровый лист — 3 шт.
• Вода — 2,5 л
• Сливочное масло — 20 г

• Обезжиренная сметана — 20 г
• Желатин — 5 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 60 минут. Затем добавляют очищенные морковь и корень петрушки, лавровый лист, соль и варят до готовности мяса.

2. Лук очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле.

3. Вареное мясо вместе с луком дважды пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют сметану, соль, перец, тщательно перемешивают и формуют небольшие фрикадельки.

4. Бульон процеживают, смешивают с предварительно разведенным в холодной воде желатином и доводят до кипения.

5. Небольшую порцию горячего бульона наливают в форму, остужают, добавляют нашинкованную вареную морковь, сваренные вкрутую и нарезанные кружками яйца и мясные фрикадельки. Заливают ингредиенты оставшимся бульоном и помещают в холодильник на 2,5–3 часа.

Лангет с овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 222 ккал

Ингредиенты

• Вырезка говяжья — 600 г
• Овощная замороженная смесь — 100 г
• Мясной бульон — 100 мл
• Растительное масло — 10 мл
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, нарезают кусками толщиной 1,5–2 см и отбивают.

2. Посыпают солью и перцем и обжаривают с обеих сторон в 15 мл разогретого растительного масла до образования румяной корочки.

3. Перекладывают на тарелку, поливают мясным бульоном, посыпают измельченной зеленью и подают на стол с гарниром из овощной смеси, испеченной в микроволновой печи.

Ветчина с помидорами и горчицей

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 220 ккал

Ингредиенты

• Ветчина — 350 г
• Помидоры — 400 г
• Горчица — 15 г
• Растительное масло — 20 мл
• Зелень петрушки и укропа — 25 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Ветчину нарезают кусочками, смазывают горчицей и обжаривают в 10 мл растительного масла с двух сторон.

2. Одновременно на другой сковороде в оставшемся растительном масле обжаривают вымытые и разрезанные на половинки помидоры, подсолив и поперчив их.

3. Помидоры кладут на ломтики ветчины, посыпают мелко нарезанной зеленью и подают на стол.

Рулет мясной со шпинатом

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 168 ккал

Ингредиенты

• Фарш из говядины — 500 г
• Фарш из телятины — 200 г
• Соевый соус — 10 мл
• Сливочное масло — 20 г
• Молоко — 30 мл
• Шпинат (замороженный) — 300 г
• Яйца — 5 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сливочное масло (10 г) растапливают в сковороде, выкладывают в нее шпинат и тушат, до тех пор пока не выпарится вся жидкость, затем снимают с огня и дают остыть.

2. Смешивают оба вида фарша, добавляют соевый соус, вливают молоко, солят, перчат, аккуратно перемешивают. (Если соуса нет, можно готовить без него.)

3. Яйца отваривают вкрутую, очищают и измельчают.

4. Выкладывают в смазанную оставшимся маслом форму

слоями: половину фарша, шпинат, яйца, оставшийся фарш. Ставят форму в духовой шкаф, предварительно разогретый до 180 °С, на 30–40 минут, затем вынимают, накрывают фольгой и оставляют на 20–30 минут.

5. С готового блюда снимают фольгу, сливают лишнюю жидкость и нарезают рулет ломтиками.

Рулет из телятины и индейки

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 191 ккал

Ингредиенты

• Телятина — 200 г
• Филе индейки — 100 г
• Белое вино — 50 мл
• Ядра грецких орехов (толченые) — 100 г
• Сливочное масло — 20 г
• Растительное масло — 30 мл
• Соль и белый молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину тщательно промывают, слегка отбивают, посыпают солью и белым перцем и оставляют на 15 минут.

2. Филе индейки моют, мелко нарезают и сбрызгивают белым вином.

3. На телятину выкладывают кусочки индейки и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают крепкой ниткой и обжаривают в сливочном масле до образования румяной корочки, после чего доводят до готовности в предварительно разогретом духовом шкафу.

4. Рулет охлаждают и подают на стол, нарезав порционными кусками.

Мозги в белом соусе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 197 ккал

Ингредиенты

• Мозги — 350 г
• Грибы (шампиньоны или вешенки) — 50 г

• Пшеничная мука — 12 г
• Маргарин — 10 г
• Молочный соус — 200 мл
• Твердый сыр — 70 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мозги отваривают, нарезают средними кусками, посыпают мукой и обжаривают в растопленным маргарине.

2. Добавляют мелко нарезанные грибы, заливают молочным соусом, посыпают солью, черным перцем, тертым сыром и запекают в предварительно разогретом духовом шкафу.

Жаркое из печени

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 181 ккал

Ингредиенты

• Телячья печень — 400 г
• Репчатый лук — 250 г
• Маргарин — 10 г
• Оливковое масло — 20 мл
• Сухое вино — 150 мл
• Коньяк — 50 мл
• Лимон — 1 шт.
• Зелень петрушки (измельченная) — 15 г
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и нарезают кольцами.

2. Печень тщательно промывают, очищают от пленок и нарезают небольшими ломтиками.

3. 10 г маргарина растапливают в сотейнике, добавляют лук и жарят его на слабом огне под крышкой до прозрачности. Затем вливают в сотейник вино и тушат еще 10 минут. Оливковое масло разогревают в отдельной сковороде, выкладывают в нее подготовленную печень, посыпают перцем и жарят в течение 3 минут на среднем огне с обеих сторон.

4. Добавляют лук с вином, перемешивают, убавляют огонь до минимума, вливают коньяк, сбрызгивают соком лимона, посыпают зеленью петрушки, солят, аккуратно перемешивают и сразу подают на стол.

Печень, тушенная с брусникой

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 142 ккал
Ингредиенты
• Печень (говяжья или телячья) — 500 г
• Обезжиренная сметана — 60 г
• Брусника — 50 г
• Репчатый лук — 150 г
• Лавровый лист — 2 шт.
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Печень промывают, очищают от пленок, нарезают порционными кусками, солят и перчат.
2. Ставят в холодильник на 2 часа, затем укладывают слоями в сотейник, пересыпая измельченным лавровым листом и мелко нарезанным луком. Вливают немного горячей воды так, чтобы она слегка покрывала печень, накрывают сотейник крышкой и тушат в течение 40 минут.
3. Добавляют к печени сметану, бруснику, доводят до кипения и тушат еще 5 минут.
4. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

Печень с апельсинами

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 194 ккал
Ингредиенты
• Телячья печень — 500 г
• Репчатый лук — 130 г
• Апельсины — 140 г
• Яблоки — 100 г
• Обезжиренные сливки — 50 мл
• Пшеничная мука — 15 г
• Растительное масло — 25 мл
• Сливочное масло — 25 г
• Зелень петрушки и укропа — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Печень промывают, нарезают ломтиками, обваливают в

муке, смешанной с солью и перцем, обжаривают 5–7 минут на среднем огне в кипящем растительном масле.

2. В разогретом сливочном масле обжаривают очищенный и нашинкованный лук, добавляют очищенные от кожицы и семян и нарезанные апельсины и яблоки. Тушат 5 минут, после этого вливают сливки.

3. Обжаренную печень выкладывают на блюдо, сверху кладут фруктовую массу. При подаче на стол посыпают рубленой зеленью петрушки и укропа.

Сердце тушеное

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 96 ккал

Ингредиенты

• Говяжье сердце — 500 г
• Репчатый лук — 200 г
• Растительное масло — 35 мл
• Томатная паста — 30 г
• 3 %-ный уксус — 10 мл
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сердце промывают, нарезают небольшими кусочками, солят и кладут в кастрюлю.

2. Добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, масло, уксус, томатную пасту, лавровый лист. Накрывают крышкой и тушат на среднем огне 35 минут.

Почки со сметаной

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 185 ккал

Ингредиенты

• Говяжьи почки — 500 г
• Соленые огурцы — 150 г
• Репчатый лук — 150 г
• Растительное масло — 40 мл
• Каперсы — 50 г
• Томатная паста — 50 г

• Обезжиренная сметана — 40 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Очищенный лук нарезают кубиками, а огурцы — ломтиками.

2. Почки промывают, вымачивают в холодной воде, нарезают небольшими кусочками и обжаривают в растительном масле (30 мл).

3. К почкам добавляют сметану, томатную пасту, огурцы и каперсы, солят, перчат и тушат на среднем огне в течение 15 минут.

4. Лук обжаривают отдельно в оставшемся растительном масле.

5. К подготовленным почкам добавляют лук, хорошо перемешивают и тушат на слабом огне еще 20–25 минут.

6. Перед подачей на стол украшают блюдо измельченной зеленью петрушки.

Зразы с почками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Мясо (нежирное) — 400 г
• Почки — 200 г
• Сливочное масло — 20 г
• Пшеничная мука — 15 г
• Обезжиренная сметана — 10 г
• Репчатый лук — 50 г
• Соль, горчица и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо разрезают вдоль волокон на несколько частей, посыпают солью и перцем.

2. Почки хорошо промывают, разрезают на 4–5 частей и варят в большом количестве воды 20 минут, затем кладут их на ломтики мяса, солят, смазывают маслом и горчицей, добавляют очищенный и измельченный лук. Сворачивают ломтики мяса так, чтобы почки остались внутри, и перевязывают ниткой. Обжаривают до образования золотистой корочки, затем тушат в небольшом количестве воды на слабом огне примерно 40–50 минут.

3. Готовые зразы выкладывают на блюдо, снимают нитки.

4. В бульон, в котором варилось мясо, добавляют муку и сметану, готовят соус и поливают им мясо.

Кролик в белом вине

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Мясо кролика — 500 г
• Лимонный сок — 50 мл
• Белое десертное вино — 50 мл
• Мясной бульон — 60 мл
• Растительное масло — 20 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кролика тщательно промывают, нарезают порционными кусками, посыпают перцем и солью, слегка обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

2. Убавляют огонь и доводят мясо до готовности.

3. Кролика выкладывают на тарелку, а в масло, в котором он жарился, добавляют сок лимона, вино, мясной бульон и дают закипеть.

4. Перед подачей на стол мясо поливают полученным соусом.

Кролик, тушенный в горшочке

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 143 ккал

Ингредиенты

• Мясо кролика — 350 г
• Шампиньоны — 100 г
• Рис — 70 г
• Сыр — 50 г
• Помидоры — 100 г
• Сладкий перец — 60 г
• Репчатый лук — 50 г
• Чеснок — 15 г
• Чернослив без косточек — 30 г
• Мясной бульон — 300 мл

• Карри — 5 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кролика промывают и нарезают небольшими кусочками.

2. Шампиньоны и сладкий перец очищают и нарезают полосками, помидоры моют и натирают на крупной терке.

3. Лук и чеснок очищают, лук нарезают полукольцами, а чеснок измельчают с помощью чеснокодавилки.

4. На дно горшочка кладут промытый рис, затем слоями выкладывают подготовленные овощи и кусочки мяса — так, чтобы оно оказалось в середине.

5. Добавляют карри, перец, соль, промытый чернослив, посыпают тертым сыром, заливают бульоном, накрывают горшочек крышкой, ставят в разогретый духовой шкаф и тушат блюдо до готовности.

6. Перед подачей на стол посыпают измельченной зеленью петрушки.

Кролик с грибным соусом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

• Мясо кролика — 600 г
• Лимон — 50 г
• Чеснок — 15 г
• Горчица — 15 г
• Майоран — 6 г
• Лавровый лист (молотый) — 5 г
• Грибы — 100 г
• Репчатый лук — 120 г
• Обезжиренная сметана — 40 г
• Пшеничная мука — 12 г
• Сливочное масло — 35 г
• Грибной бульон — 200 мл
• Соль, черный молотый перец и молотая гвоздика по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кролика промывают, натирают измельченным чесноком, горчицей и остальными специями, поливают соком, выжатым из лимона, и оставляют в прохладном месте на 15–20

минут.

2. Подготовленное мясо кладут на противень, вливают немного воды и готовят в разогретом духовом шкафу, периодически поливая выделяющимся соком.

3. Для приготовления соуса лук очищают и измельчают, грибы промывают, нарезают ломтиками и пассеруют вместе с луком в сливочном масле. Добавляют муку, тщательно перемешивают и жарят еще 2–3 минуты. Кладут гвоздику, сметану, вливают бульон и варят до загустения.

4. Готовое мясо кролика нарезают порционными кусками и поливают грибным соусом.

В качестве гарнира подойдут отварные овощи или рис.

Рагу из кролика

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал

Ингредиенты

• Мясо кролика — 500 г
• Репчатый лук — 100 г
• Морковь — 100 г
• Овощной бульон — 200 мл
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кролика промывают, рубят кусочками вместе с косточками и слегка обжаривают на сковороде в растительном масле.

2. Перекладывают в сотейник, солят, перчат, добавляют очищенные и нашинкованные морковь и лук, заливают горячим бульоном и тушат до готовности, накрыв крышкой.

3. Выкладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

Рагу из гуся и савойской капусты

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 130 ккал

Ингредиенты

• Филе гуся (без кожи) — 350 г
• Савойская капуста — 300 г
• Зеленая фасоль — 200 г
• Репчатый лук — 80 г
• Помидоры — 150 г
• Чеснок — 10 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки и кинзы — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе гуся хорошо промывают, нарезают небольшими кусочками и обжаривают до золотистой корочки в растительном масле после чего перекладывают в горшочек.

2. Савойскую капусту моют и шинкуют.

3. Зеленые стручки фасоли перебирают, разламывают на 2–3 части, удаляя твердые прожилки, и варят в небольшом количестве воды до готовности.

4. В растительном масле, в котором жарилась птица, поджаривают очищенный и тонко нарезанный лук с капустой и измельченными помидорами, добавляют рубленую зелень, чеснок, соль, перец и все перемешивают.

5. Обжаренные овощи перекладывают в горшочек с птицей, добавляют отваренные стручки фасоли, немного воды или бульона так, чтобы продукты были слегка покрыты, и тушат в течение 15 минут.

6. На стол рагу подают в горшочке.

Рагу из индейки и фасоли

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 124 ккал

Ингредиенты

• Филе индейки — 400 г
• Красная фасоль — 200 г
• Репчатый лук — 120 г
• Помидоры — 150 г
• Чеснок — 10 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень базилика — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе индейки промывают, нарезают небольшими

кусочками, обжаривают до золотистой корочки в растительном масле и перекладывают в горшочек.

2. Предварительно замоченную фасоль варят до готовности и откидывают на дуршлаг. (Можно взять консервированную фасоль.)

3. В растительном масле, в котором жарилась индейка, тушат очищенный и тонко нарезанный лук с измельченными помидорами, добавляют рубленую зелень, чеснок, соль, перец и все перемешивают.

4. Овощи перекладывают в горшочек с индейкой, добавляют немного воды так, чтобы она слегка покрывала продукты, и тушат в течение 10–15 минут.

5. На стол рагу подают в горшочке.

Индейка с отварным картофелем

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал

Ингредиенты

- Мясо индейки — 300 г
- Картофель — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Консервированный зеленый горошек — 45 г
- Растительное масло — 35 мл
- Панировочные сухари — 15 г
- Пшеничная мука — 10 г
- Молоко — 50 мл
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо индейки промывают, нарезают порционными кусками, солят и перчат.

2. Яйцо взбивают с молоком.

3. Куски птицы обваливают в муке, затем обмакивают в яично-молочную смесь и панируют в сухарях.

4. Жарят на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

5. Картофель очищают и отваривают в подсоленной воде.

6. Готовое мясо индейки раскладывают по тарелкам, гарнируют отварным картофелем, украшают зеленым горошком и подают на стол.

Индейка, тушенная со сливами

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 183 ккал

Ингредиенты

• Филе индейки — 450 г
• Сливы — 100 г
• Оливковое масло — 20 мл
• Лаймовый сок — 100 мл
• Морковь — 100 г
• Репчатый лук — 100 г
• Корни петрушки и сельдерея — по 35 г
• Сливочное масло — 10 г
• Сливки — 200 мл
• Сушеный молотый шалфей — 6 г
• Сушеный молотый майоран — 5 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Подготовленное филе индейки нарезают порционными кусками, натирают перцем, посыпают шалфеем, майораном, сбрызгивают соком лайма и ставят в прохладное место на 20–30 минут.

2. Коренья очищают и натирают на средней терке.

3. Лук очищают и нарезают тонкими полукольцами.

4. Сливы моют, удаляют косточки и нарезают ломтиками.

5. Коренья и лук пассеруют на сливочном масле.

6. Куски маринованной индейки обжаривают в оливковом масле до образования золотистой корочки. Добавляют овощи, сливы, вливают немного воды и тушат до полуготовности.

7. Вливают сливки, солят, перчат и доводят до готовности.

8. Готовое блюдо украшают веточками петрушки. На гарнир можно подать рис или овощи.

Индейка с грибами и огурцами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 123 ккал

Ингредиенты

• Мясо индейки (отварное) — 200 г
• Белые грибы — 200 г
• Маринованные огурцы — 100 г
• Репчатый лук — 80 г
• Растительное масло — 30 мл

• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, мелко нарезают.
2. Грибы промывают, отваривают в подсоленной воде, шинкуют. Огурцы нарезают небольшими кубиками.
3. Тушат грибы вместе с луком на сковороде с растительным маслом, добавляют огурцы и готовят 5 минут.
4. Мясо индейки нарезают соломкой, смешивают с грибами и овощами, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

Волованы с индейкой и овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 149 ккал

Ингредиенты

• Мясо индейки (отварное) — 200 г
• Сладкий перец — 120 г
• Репчатый лук — 70 г
• Листовой салат — 40 г
• Твердый сыр — 70 г
• Слоеное тесто — 300 г
• Низкокалорийный майонез — 50 г
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Из слоеного теста изготавливают небольшие корзиночки и выпекают в течение 10 минут при температуре 270 °С.
2. Очищенные репчатый лук, сладкий перец и листовой салат измельчают, заправляют майонезом, солят, перчат.
3. Индейку нарезают мелкими кусочками, смешивают с овощами.
4. Приготовленную начинку раскладывают по волованам (корзиночкам) и посыпают тертым на крупной терке сыром.
5. Готовые волованы охлаждают, украшают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

Перепелка с хересом и вешенками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 220 ккал

Ингредиенты

• Тушка перепелки — 1 шт. (400 г)
• Вешенки — 100 г
• Консервированный зеленый горошек — 100 г
• Херес — 50 мл
• Картофель — 45 г
• Томатный соус — 50 мл
• Томатный сок — 100 мл
• Растительное масло — 35 мл
• Топленое масло — 30 г
• Зелень укропа — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Тушку перепелки промывают, нарезают небольшими порционными кусками, перчат, солят, немного обжаривают в топленом масле. Затем добавляют томатный сок и тушат до готовности.

2. Вешенки промывают и отваривают в подсоленной воде.

3. Картофель очищают, нарезают соломкой, солят и тушат в растительном масле.

4. Готовое мясо выкладывают на блюдо, украшают вареными грибами, картофелем и зеленым горошком, после чего поливают смесью томатного соуса с хересом и подают на стол.

Курица на банке

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 115 ккал

Ингредиенты

• Тушка курицы — 1 шт.
• Вода — 350 мл
• Чеснок — 40 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Подготовленную тушку птицы натирают толченым чесноком, солью и перцем.

2. В небольшую банку наливают воду, надевают курицу так, чтобы горлышко оказалось внутри нее, и ставят на противень в предварительно разогретый духовой шкаф.

3. Курицу запекают до румяной корочки.

Курица с пряным соусом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 149 ккал

Ингредиенты

• Филе курицы — 400 г
• Репчатый лук — 100 г
• Острый перец — 10 г
• Яйцо — 1 шт.
• Крахмал — 15 г
• Соевый соус — 30 мл
• Оливковое масло — 35 мл
• Рисовая водка — 50 мл
• Сушеный молотый розмарин — 7 г
• Сушеный молотый майоран — 5 г
• Зелень базилика — 15 г
• Соль и кориандр по вкусу

Способ приготовления

1. Крахмал (7 г) разводят холодной водой (1: 1), смешивают с яичным белком и тщательно взбивают в миксере.

2. Филе птицы промывают, нарезают мелкими кусочками, смачивают в белковокрахмальной смеси и жарят в хорошо разогретом оливковом масле (20 мл) до образования золотистой корочки.

3. Оставшийся крахмал разводят 50 мл холодной воды и тщательно размешивают.

4. Острый перец очищают, аккуратно удаляют семена и измельчают.

5. Лук очищают и нарезают тонкими полукольцами.

6. Оставшееся оливковое масло хорошо разогревают и обжаривают в нем перец и лук. Затем добавляют кусочки филе, вливают соевый соус, рисовую водку, раствор крахмала, добавляют розмарин, майоран, кориандр, соль и тушат до загустения.

7. Готовое блюдо украшают веточками базилика. На гарнир можно подать рис или овощи.

Курица пикантная

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Куриные окорочка — 500 г
• Цветная капуста — 100 г
• Консервированный зеленый горошек — 50 г
• Чеснок — 10 г
• Твердый сыр — 30 г
• Кетчуп — 50 г
• Растительное масло — 50 мл
• Соль, черный молотый пере и паприка по вкусу

Способ приготовления

1. Окорочка промывают, нашпиговывают чесноком, солят и перчат. Между кожей и мясом делают «кармашки» и закладывают в них тертый сыр. Сверху окорочка натирают паприкой и жарят в растительном масле до готовности.

2. Цветную капусту промывают, разделяют на соцветия, отваривают в подсоленной воде.

3. Готовые окорочка подают с зеленым горошком и цветной капустой, полив кетчупом.

Курица с пряностями

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Филе курицы — 500 г
• Чеснок — 17 г
• Лимон — 50 г
• Простокваша — 80 мл
• Сливочное масло — 30 г
• Тмин — 3 г
• Зеленый лук — 25 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль, красный молотый перец и кориандр по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают соком, выжатым из половинки лимона, и оставляют на 30 минут.

2. Соединяют очищенный и измельченный чеснок, простоквашу, тмин, кориандр, перец, соль и мелко нарезанный зеленый лук. Все тщательно перемешивают, добавляют к курице и

убирают ее в холодильник на 3 часа.

3. Затем на смазанный сливочным маслом противень выкладывают кусочки курицы, поливают их полученным маринадом и запекают в духовом шкафу в течение 20–25 минут.

4. Готовую курицу перед подачей на стол украшают нарезанными кружками оставшимся лимоном и измельченной зеленью петрушки.

Курица с черносливом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

• Филе курицы — 400 г
• Чернослив — 100 г
• Обезжиренная сметана — 100 г
• Яблоки — 80 г
• Репчатый лук — 60 г
• Растительное масло — 30 мл
• Листовой салат — 50 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе курицы моют, нарезают крупными кусками и в каждом из них делают надрез.

2. Чернослив промывают горячей водой, нарезают, закладывают в надрезы на мясе, солят его, перчат и жарят в растительном масле до образования золотистой корочки. Очищенный лук нарезают полукольцами. Яблоки моют, разрезают пополам, часть измельчают, оставшиеся нарезают дольками.

3. К филе курицы добавляют измельченные яблоки, лук, сметану и тушат на слабом огне 20 минут.

4. Готовое филе выкладывают на блюдо, покрытое листьями салата, и украшают дольками яблока.

Куриные ножки с сыром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Куриные ножки — 500 г

• Репчатый лук — 130 г
• Морковь — 100 г
• Твердый сыр — 200 г
• Оливковое масло — 10 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и морковь очищают, нарезают соломкой, обжаривают до золотистого цвета в масле.

2. Добавляют тертый сыр, перец, все хорошо перемешивают.

3. Пальцами осторожно отделяют кожу от ножек курицы, закладывают под нее овощи и сыр.

4. Кладут ножки на противень, солят и запекают в предварительно разогретом духовом шкафу до готовности.

Куриные грудки с овощами и сыром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 138 ккал

Ингредиенты

• Куриные грудки — 500 г
• Репчатый лук — 130 г
• Морковь — 130 г
• Твердый сыр — 200 г
• Низкокалорийный майонез — 150 г
• Оливковое масло — 20 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. С куриных грудок срезают кожу, промывают их, нарезают порционными кусочками, солят и перчат.

2. Лук и морковь очищают. Морковь нарезают соломкой, лук — тонкими кольцами. Обжаривают их в масле до золотистого цвета.

3. На противень выкладывают слоями кусочки мяса, морковь и лук, смазывают майонезом и посыпают тертым сыром.

4. Запекают в предварительно разогретом духовом шкафу до готовности.

Цыпленок с томатным соусом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 109 ккал

Ингредиенты

• Тушка цыпленка — 1 шт. (600 г)
• Сливочное масло — 30 г
• Репчатый лук — 60 г
• Томатный острый соус — 50 мл
• Пшеничная мука — 10 г
• Куриный бульон — 100 мл
• Зелень петрушки — 10 г
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, нарезают тонкими полукольцами и обжаривают в сливочном масле (20 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль, перец и держат на огне 5 минут.

2. Тушку цыпленка разрезают на 2 части вдоль хребта, смазывают оставшимся сливочным маслом и выкладывают на противень.

3. Запекают птицу в духовом шкафу до образования золотистой корочки, затем заливают соусом и тушат 20 минут.

4. Готового цыпленка украшают веточками петрушки и подают на стол.

Цыпленок с яблоками в луковом соусе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 142 ккал

Ингредиенты

• Тушка цыпленка — 1 шт. (600 г)
• Сливочное масло — 40 г
• Куриный бульон — 100 мл
• Яблоки — 100 г
• Репчатый лук — 80 г
• Томатный острый соус — 20 мл
• Пшеничная мука — 20 г
• Зелень базилика — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят в сливочном масле (20 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль, перец и тушат 5 минут.

2. Тушку цыпленка разрезают на 2 части вдоль хребта,

смазывают оставшимся сливочным маслом и выкладывают на противень.

3. Яблоки моют, удаляют сердцевину, разрезают на 4–6 частей и выкладывают на тушку.

4. Цыпленка жарят в духовом шкафу до образования золотистой корочки, затем вливают луковый соус и тушат еще 20 минут.

5. Готового цыпленка украшают веточками базилика и подают на стол.

Цыпленок в медовом соусе

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 150 ккал

Ингредиенты

• Тушка цыпленка — 1 шт. (450 г)
• Мед — 30 г
• Консервированный зеленый горошек — 60 г
• Лимон — 50 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Чеснок — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Подготовленную тушку цыпленка промывают.

2. В мясе делают несколько надрезов, натирают рубленым чесноком, перцем, солью, смазывают смесью меда и сока, выжатого из половины лимона, и ставят в прохладное место на 40–50 минут.

3. Обжаривают цыпленка со всех сторон в масле до образования золотистой корочки.

4. Нарезают порционными кусками, украшают ломтиками лимона и зеленым горошком.

Цыпленок в вине

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

• Тушка цыпленка — 1 шт. (450 г)
• Белое сухое вино — 80 мл

• Репчатый лук — 120 г
• Оливковое масло — 35 мл
• Зелень базилика — 15 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Зира — 2 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Тушку цыпленка разрезают на порционные куски, промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Подготовленное мясо кладут в кастрюлю, заливают вином и ставят в холодильник на 4 часа.

2. Маринованное мясо цыпленка тушат в сотейнике с оливковым маслом до полуготовности.

3. Добавляют очищенный и нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень базилика, зиру, соль и тушат до готовности.

4. Перед подачей на стол цыпленка перекладывают на плоское блюдо и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Цыпленок по-индийски

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 144 ккал

Ингредиенты

• Тушка цыпленка — 450 г
• Изюм без косточек — 75 г
• Сливочное масло — 40 г
• Яблоки (кислых сортов) — 80 г
• Репчатый лук — 80 г
• Пшеничная мука — 10 г
• Овощной бульон — 100 мл
• Карри — 6 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят в сливочном масле (20 г). Добавляют промытый изюм, муку, бульон, соль, перец и тушат 5 минут.

2. Тушку цыпленка промывают, нарезают порционными кусками, смазывают оставшимся сливочным маслом и кладут в сковороду.

3. Яблоки моют, разрезают на 4–6 частей, удаляют сердцевину, выкладывают на птицу, и посыпают карри.

4. Цыпленка жарят в духовом шкафу до образования

золотистой корочки, затем вливают в сковороду луковый соус и тушат еще 20 минут.

Вторые блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба отварная с томатным соусом

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 96 ккал
Ингредиенты
• Филе морской рыбы — 500 г
• Томатный соус — 50 мл
• Репчатый лук — 130 г
• Корень петрушки — 35 г
• Лавровый лист — 2 шт.
• Зелень петрушки — 10 г
• Зелень укропа — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления

1. Филе рыбы промывают, нарезают средними кусками. Выкладывают их в посуду в 1 слой кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала их.

2. Добавляют соль, перец, лавровый лист, очищенные корень петрушки и лук, накрывают крышкой. Когда вода закипит, снимают пену, убавляют огонь и варят до готовности.

3. Перед подачей на стол рыбу поливают томатным соусом и посыпают измельченной зеленью.

Рыба с оливками и сыром

На 8 порции
Калорийность 1 порции — 183 ккал
Ингредиенты
• Рыба — 400 г
• Томатная паста — 20 г
• Твердый сыр — 100 г
• Оливки — 200 г
• Репчатый лук — 120 г
• Растительное масло — 40 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления

1. Лук очищают, мелко рубят и обжаривают в 20 мл масла. Сыр натирают на терке.

2. Оливки нарезают кружочками.

3. Подготовленную рыбу нарезают порционными кусками, выкладывают их в форму, солят и перчат. Сверху кладут лук, оливки, добавляют томатную пасту, посыпают сыром. Сбрызгивают оставшимся растительным маслом и ставят в разогретый духовой шкаф.

4. Запекают рыбу 35–40 минут.

Рыба по-севильски

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 210 ккал

Ингредиенты

• Морская рыба — 500 г
• Помидоры — 2 шт.
• Твердый сыр — 100 г
• Маслины — 100 г
• Репчатый лук — 170 г
• Сладкий перец — 150 г
• Оливковое масло — 35 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, измельчают и обжаривают в масле. Сыр натирают на средней терке, маслины разрезают пополам.

2. Подготовленную рыбу разрезают на порционные куски, выкладывают их в форму, солят и перчат.

3. На рыбу выкладывают лук, маслины, очищенный и нарезанный полосками сладкий перец. Смазывают томатной пастой, посыпают сыром.

4. Сбрызгивают оставшимся маслом и ставят в разогретый духовой шкаф. Запекают 3540 минут (до готовности).

Карп отварной в сметанном соусе

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 101 ккал

Ингредиенты

• Карп — 700 г

• Обезжиренная сметана — 50 г
• Пшеничная мука — 15 г
• Яйцо — 1 шт.
• Вода — 100 мл
• Сливочное масло — 25 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Карпа очищают от внутренностей и чешуи, промывают, разрезают на несколько кусков, выкладывают в сотейник, заливают подсоленной водой, накрывают крышкой и готовят 20 минут на небольшом огне.

2. Яйцо варят вкрутую, очищают и крупно рубят.

3. Из муки, масла и сметаны готовят соус, добавляют яйцо, солят и тщательно перемешивают.

4. Перед подачей на стол поливают рыбу полученным соусом.

Карп, фаршированный кашей

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 92 ккал

Ингредиенты

• Карп — 800 г
• Гречневая каша — 200 г
• Растительное масло — 20 мл
• Чеснок — 30 г
• Карри — 5 г
• Зелень петрушки, укропа и кинзы — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Карпа очищают от чешуи, удаляют внутренности и промывают.

2. Чеснок очищают, измельчают. Большую часть смешивают с гречневой кашей.

3. Рыбу солят, перчат, натирают оставшимся чесноком и карри, фаршируют кашей и смазывают растительным маслом.

4. Карпа хорошо заворачивают в фольгу, а затем запекают в предварительно разогретом духовом шкафу до готовности.

5. Перед подачей на стол рыбу освобождают от фольги и украшают веточками зелени.

Морской окунь на пару

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 90 ккал

Ингредиенты

• Филе морского окуня — 500 г
• Томатный соус — 50 мл
• Лук-шалот — 60 г
• Лимонный сок — 20 мл
• Сахар — 5 г
• Винный уксус — 10 мл
• Вода — 150 мл
• Мускатный орех молотый — 8 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук-шалот моют и шинкуют.

2. В небольшой посуде соединяют томатный соус, воду, уксус, мускатный орех и сахар и перемешивают пока сахар не растворится.

3. Филе рыбы выкладывают в сотейник. Каждый кусок покрывают томатной смесью. Переворачивают рыбу, чтобы смазать обе стороны.

4. Оставляют мариноваться на 15–20 минут. Затем поверх рыбы кладут лук-шалот. Накрывают крышкой и варят в течение 18–20 минут (пока рыба не начнет легко отделяться от костей), затем перчат, солят.

5. Подают на стол в горячем виде вместе с соусом.

Камбала отварная в соусе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 100 ккал

Ингредиенты

• Камбала — 600 г
• Помидоры — 150 г
• Репчатый лук — 130 г
• Корень петрушки — 40 г
• Корень сельдерея — 30 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Пшеничная мука — 15 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Лимонный сок — 20 мл
• Зелень укропа и петрушки — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Камбалу очищают, хорошо промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, после чего доводят до кипения и снимают пену.

2. Кладут в бульон очищенные и нарезанные кусочками лук и коренья, варят 25 минут.

За 5 минут до готовности добавляют лавровый лист, солят и перечат.

3. Рыбу вынимают шумовкой, а бульон аккуратно процеживают.

4. Муку пассеруют в оливковом масле, добавляют 150 мл рыбного бульона и лимонный сок, хорошо перемешивают и доводят до кипения.

5. Отварную рыбу раскладывают по тарелкам, поливают приготовленным соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают на стол.

Щука, фаршированная грибами и рисом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 169 ккал

Ингредиенты

- Щука — 500 г
- Маринованные грибы — 100 г
- Обезжиренная сметана — 80 г
- Рис — 50 г
- Морковь — 100 г
- Корень петрушки — 35 г
- Репчатый лук — 70 г
- Лимон — 30 г
- Сливочное масло — 35 г
- Зелень петрушки — 12 г
- Соль, шафран и зира по вкусу

Способ приготовления

1. Щуку очищают, потрошат через надрез, сделанный у головы, промывают и натирают солью.

2. Рис отваривают в подсоленной воде.

3. Лук очищают, мелко нарезают и пассеруют в 15 г сливочного масла.

4. Грибы измельчают, смешивают с рисом и луком, солят.

5. Полученным фаршем начиняют рыбу, надрез зашивают.

6. Морковь и корень петрушки очищают, натирают на средней терке и пассеруют на оставшемся сливочном масле.

7. Сверху кладут рыбу, вливают немного воды, добавляют зиру, шафран и тушат. За 10–15 минут до готовности вливают сметану и убавляют огонь до минимума.

8. Щуку выкладывают на плоское блюдо, освобождают от ниток, поливают оставшимся после тушения и процеженным соусом, украшают тонкими ломтиками лимона и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Пикша, отваренная в молоке

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 90 ккал

Ингредиенты

• Филе пикши — 500 г
• Сливочное масло — 20 г
• Молоко — 250 мл
• Соль и зелень по вкусу

Способ приготовления

1. Филе пикши промывают, нарезают порционными кусками и посыпают солью.

2. В неглубокой кастрюле растапливают сливочное масло, вливают молоко, доводят до кипения, опускают в него рыбу, посыпают измельченной зеленью и варят 20–25 минут.

Пикша со сладким перцем

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 96 ккал

Ингредиенты

• Филе пикши — 600 г
• Сладкий перец — 270 г
• Обезжиренный майонез — 40 г
• Тертый хрен — 20 г
• Сливки — 40 мл
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец очищают и нарезают кольцами.

2. В кастрюлю кладут подготовленный перец, распределяют

его ровным слоем по дну емкости. Сверху выкладывают рыбное филе, добавляют немного воды. Накрывают крышкой и варят 25 минут.

3. В небольшой емкости соединяют сливки, майонез и хрен, хорошо перемешивают.

4. Раскладывают перец по порционным тарелкам, сверху кладут по 1 куску пикши, солят, перчат и поливают соусом.

Пикша в сметанном соусе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 137 ккал

Ингредиенты

• Филе пикши — 500 г
• Лук-порей — 85 г
• Креветки (очищенные вареные) — 170 г
• Овощной бульон — 200 мл
• Обезжиренная сметана — 120 г
• Крахмал — 12 г
• Лимонный сок — 35 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе промывают, выкладывают в сотейник и сбрызгивают лимонным соком.

2. Лук-порей моют и шинкуют, выкладывают на рыбу вместе с креветками, заливают овощным бульоном, накрывают крышкой и варят 8 минут.

3. Крахмал и сметану разводят небольшим количеством бульона и тушат 10 минут на слабом огне.

4. Перед подачей на стол рыбу поливают соусом.

Семга отварная в белом соусе

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 97 ккал

Ингредиенты

• Семга — 700 г
• Морковь — 160 г
• Репчатый лук — 130 г
• Корень петрушки — 30 г

• Корень сельдерея — 30 г
• Белый соус — 100 мл
• Лимонный сок — 30 мл
• Рыбный бульон — 250 мл
• Лавровый лист — 1 шт.
• Пшеничная мука — 25 г
• Зелень укропа и петрушки — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Семгу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, укладывают в сотейник, заливают горячей водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу, доводят до кипения и снимают пену.

2. Бульон сливают в отдельную посуду, добавляют в него очищенные и нарезанные лук, морковь и коренья, отваривают 25 минут. За 7 минут до готовности варки добавляют соль, лавровый лист и перец.

3. Полученный бульон процеживают.

4. Муку пассеруют в белом соусе, добавляют рыбный бульон и лимонный сок, хорошо перемешивают и доводят до кипения.

5. Готовую рыбу раскладывают по тарелкам, поливают полученным соусом, посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки и подают на стол.

Сазан в сметане

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 135 ккал

Ингредиенты

• Сазан — 500 г
• Репчатый лук — 200 г
• Обезжиренная сметана — 80 г
• Твердый сыр — 40 г
• Пшеничная мука — 20 г
• Растительное масло — 20 мл
• Вода — 200 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу очищают, разрезают на порционные куски, обтирают чистой салфеткой, солят, перчат и выкладывают в сотейник.

2. Лук очищают, нарезают кольцами и полностью покрывают им рыбу.

3. Сметану разводят водой, добавляют муку, растительное масло и соль.

4. Заливают рыбу сметанным соусом и тушат 35 минут. Перед подачей на стол посыпают тертым сыром.

Сазан с квашеной капустой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 122 ккал

Ингредиенты

- Филе сазана — 600 г
- Квашеная капуста — 250 г
- Морковь — 100 г
- Лук-порей (зеленая часть стеблей) — 40 г
- Ягоды можжевельника — 5 г
- Растительное масло — 30 мл
- Белое вино — 80 мл
- Зелень петрушки — 15 г
- Сахар — 7 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сазана промывают, обсушивают, разрезают на 5 частей, солят и перчат.

2. Половину растительного масла разогревают в сковороде и обжаривают в нем рыбу (по 3 минуты с каждой стороны).

3. Квашеную капусту отжимают. Лук-порей моют и нарезают кольцами.

4. Морковь очищают, моют и нарезают небольшими кубиками, лук-порей — кольцами.

5. Ягоды можжевельника измельчают.

6. Оставшееся масло разогревают в сковороде, обжаривают в нем морковь, лук-порей и можжевельник,

кладут квашеную капусту, вливают вино, добавляют сахар, соль, перец.

7. Все тщательно перемешивают, накрывают крышкой, убавляют огонь до минимума и тушат в течение 18 минут, после чего остужают.

8. Капусту выкладывают на тарелки, сверху кладут по кусочку рыбы и украшают веточками петрушки.

Хек, запеченный в яйцах

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 112 ккал

Ингредиенты

• Филе хека — 500 г
• Яйца — 2 шт.
• Растительное масло — 25 мл
• Пшеничная мука — 10 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Филе хека промывают, нарезают порционными кусками и панируют в муке.

2. Обмакивают филе в взбитые с солью яйца, укладывают в форму, смазанную маслом, и запекают в разогретом духовом шкафе 20–25 минут.

3. Подают в горячем или охлажденном виде. Можно украсить лимоном и гарнировать овощами.

Форель со специями

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 135 ккал

Ингредиенты

• Филе форели — 400 г
• Растительное масло — 25 мл
• Смесь специй для рыбы — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе форели разрезают на 5 кусков.

2. Натирают рыбу специями и солью.

3. Выкладывают филе на разогретую сковороду и жарят в растительном масле до готовности.

Треска тушеная с виноградом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 98 ккал

Ингредиенты

• Филе трески — 500 г
• Репчатый лук — 180 г
• Виноград — 70 г

• Зелень петрушки — 10 г
• Зеленый лук — 30 г
• Зелень укропа — 10 г
• Уксус — 30 мл
• Вода — 70 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе трески промывают, солят, перчат, выкладывают в сотейник и слегка сбрызгивают уксусом.

2. Добавляют оставшийся уксус, воду, очищенный и нарезанный кольцами лук, накрывают крышкой и готовят 15 минут на слабом огне. Виноград моют и каждую ягоду разрезают на 2 части. Петрушку, укроп и зеленый лук промывают и измельчают.

3. Готовую рыбу шумовкой перекладывают на тарелки и украшают виноградом и зеленью.

Горбуша с апельсином

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 104 ккал

Ингредиенты

• Филе горбуши — 700 г
• Апельсин — 60 г
• Маслины без косточек — 50 г
• Апельсиновый сок — 70 мл
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки — 18 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе горбуши промывают, нарезают порционными кусками и кладут в эмалированную емкость.

2. Апельсиновый сок смешивают с растительным маслом, солью и перцем и заливают рыбу полученным маринадом.

3. Емкость ставят в холодильник на 2–3 часа.

4. Маринованные куски рыбы выкладывают на решетку и запекают в духовом шкафу сначала с одной, затем с другой стороны до образования румяной корочки.

5. Подают на стол, украсив маслинами, веточками петрушки и нарезанным кружочками апельсином.

Горбуша отварная с овощами и лимоном

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 171 ккал

Ингредиенты

• Филе горбуши — 600–700 г
• Морковь — 200 г
• Сливочное масло — 40 г
• Корень сельдерея — 20 г
• Лавровый лист — 2 шт.
• Душистый перец горошком — 5 шт.
• Репчатый лук — 50 г
• Лимон — 60 г
• Вода — 150–170 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

Горбушу промывают, нарезают кусками, выкладывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, очищенные и нарезанные овощи, лавровый лист, перец горошком, соль. Сверху кладут кружочки лимона, заливают водой, накрывают кастрюлю крышкой и варят при слабом кипении до готовности.

Лещ фаршированный в овощах

На 12 порций

Калорийность 1 порции — 185 ккал

Ингредиенты

• Лещ — 1,5–2 кг
• Репчатый лук — 180 г
• Корень сельдерея — 80 г
• Морковь — 185 г
• Ядра грецких орехов (толченые) — 35 г
• Растительное масло — 40 мл
• Панировочные сухари — 25 г
• Томатная паста — 50 г
• Лимон — 60 г
• Зелень укропа и петрушки (измельченная) — 25 г
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Леща очищают от чешуи, потрошат, промывают и солят снаружи и изнутри.

2. На 20 мл растительного масла поджаривают орехи. Когда

они потемнеют, всыпают панировочные сухари, солят и снимают с огня.

3. Лук очищают, мелко рубят и обжаривают в оставшемся масле до прозрачности.

4. Добавляют очищенные и натертые на терке коренья, красный перец, томатную пасту, доливают немного кипятка.

5. Рыбу начиняют полученной ореховой смесью, зашивают нитками, кладут в продолговатую форму.

6. В полученный соус всыпают зелень и заливают им рыбу. Обкладывают ее кружочками лимона (без цедры). Запекают в предварительно разогретом духовом шкафу до готовности.

Линь по-чувашски

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 151 ккал

Ингредиенты

• Линь — 700 г
• Сливки — 100 мл
• Яичные желтки — 2 шт.
• Сливочное масло — 30 г
• Твердый сыр — 50 г
• Пшеничная мука — 20 г
• Вода — 200 мл
• Зелень укропа или петрушки — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Линя очищают от чешуи и внутренностей, промывают.

2. Разрезают рыбу на порционные куски, солят, перчат, укладывают в посуду, заливают горячей водой, накрывают крышкой и готовят на небольшом огне 15–17 минут.

3. Смешивают сливки, желтки, тертый сыр, муку, соль, сливочное масло, перец и тщательно взбивают.

4. Разводят соус рыбным отваром до густоты сметаны, заливают им рыбу и доводят до готовности.

5. Подают на стол с зеленью укропа или петрушки.

Сардина с помидорами и огурцами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 186 ккал

Ингредиенты

• Сардина — 700 г
• Помидоры — 200 г
• Огурцы — 150 г
• Пшеничная мука — 12 г
• Томатный сок — 200 мл
• Растительное масло — 40 мл
• Соль, зелень укропа и петрушки и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу чистят, промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке и слегка обжаривают в сотейнике в растительном масле.

2. Добавляют томатный сок и тушат все 15 минут.

3. Посыпают рыбу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, гарнируют дольками помидоров и кружочками огурцов и подают на стол.

Сом в кляре

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 210 ккал

Ингредиенты

• Филе сома — 500 г
• Низкокалорийный майонез — 100 г
• Пшеничная мука — 50 г
• Растительное масло — 20 мл
• Пиво — 120 мл
• Яйца — 2 шт.
• Лимон — 50 г
• Томатный соус — 20 мл
• Лимонный сок — 10 мл
• Оливковое масло — 20 мл
• Зелень петрушки и базилика — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сома промывают, нарезают небольшими ломтиками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком, поливают оливковым маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки и базилика и оставляют на 18–20 минут.

2. Для приготовления кляра яичные желтки взбивают с

пивом, соединяют с мукой и хорошо перемешивают до получения однородной массы. Далее добавляют взбитые с солью белки и еще раз перемешивают.

3. Маринованного сома обмакивают в кляр и жарят в растительном масле до образования румяной корочки.

4. Готовую рыбу выкладывают на плоское блюдо, поливают заправкой, приготовленной из майонеза и томатного соуса, и украшают кружками лимона.

Сом в горшочке

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 125 ккал

Ингредиенты

- Филе сома — 250 г
- Морковь — 100 г
- Репчатый лук — 100 г
- Зелень петрушки — 15 г
- Пшеничная мука — 15 г
- Рыбный бульон — 100 мл
- Растительное масло — 20 мл
- Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сома промывают, нарезают ломтиками, солят, обжаривают в растительном масле, добавляют очищенный и измельченный лук и готовят еще 5 минут при постоянном помешивании. Рыбу с луком посыпают спассерованной мукой.

2. Морковь нарезают мелкими кубиками, кладут в кастрюлю, заливают бульоном и варят в течение 5 минут на сильном огне.

3. Готовую массу кладут в горшочек, добавляют рыбу. Все тщательно перемешивают и тушат до готовности.

4. Блюдо украшают измельченной зеленью петрушки.

Сом отварной

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 89 ккал

Ингредиенты

- Сом — 500 г
- Обезжиренная сметана — 100 г

• Пшеничная мука — 17 г
• Яйцо (сваренное вкрутую) — 1 шт.
• Вода — 1 л
• Сырный соус — 30 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сома промывают, разрезают на несколько кусков, выкладывают в сотейник, заливают подсоленной водой, накрывают крышкой и варят на небольшом огне 8—10 минут.

2. Из муки, сырного соуса и сметаны готовят соус, добавляют в него крупно нарубленное яйцо, соль и хорошо перемешивают.

3. Шумовкой перекладывают кусочки сома на тарелки и поливают полученным соусом.

Судак, тушенный с луком в молоке

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 88 ккал

Ингредиенты

• Филе судака — 600 г
• Репчатый лук — 170 г
• Молоко — 350 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе судака промывают, нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем.

2. На дно сотейника укладывают очищенный и нарезанный кольцами лук, на него — рыбу, а сверху еще слой лука.

3. Заливают молоком (желательно кипяченым) и готовят примерно 20 минут. В процессе проверяют рыбу на мягкость.

4. Подают на стол в горячем виде.

Судак отварной с сельдереем

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 108 ккал

Ингредиенты

• Судак — 600 г
• Репчатый лук — 250 г
• Сливочное масло — 40 г

• Корень сельдерея — 50 г
• Лимон — 50 г
• Вода — 150–170 мл
• Лавровый лист — 1 шт.
• Душистый перец горошком — 5 шт.
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Судака промывают, нарезают кусками, кладут в кастрюлю. Добавляют сливочное масло, очищенные и нарезанные лук и корень сельдерея.

2. Кладут лавровый лист, перец, соль. Лимон обдают кипятком, нарезают кружочками.

Раскладывают их поверх рыбы, заливают водой, накрывают кастрюлю крышкой и отваривают при слабом кипении до готовности.

Килька с овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 220 ккал

Ингредиенты

• Килька — 330 г
• Пшеничная мука — 22 г
• Репчатый лук — 80 г
• Растительное масло — 60 мл
• Помидоры — 100 г
• Огурцы — 80 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Кильку тщательно моют, дают полностью стечь воде.

2. Рыбу солят, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле (40 мл).

3. Лук очищают, нарезают кольцами, обжаривают в оставшемся масле.

4. Помидоры и огурцы моют и нарезают кружочками.

5. Кильку покрывают жареным луком и тушат 5 минут. Перекладывают на блюдо и гарнируют овощами.

Пельмени из тунца

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 100 ккал

Ингредиенты

• Филе тунца — 350 г
• Пшеничная мука — 370 г
• Репчатый лук — 160 г
• Яйцо — 1 шт.
• Обезжиренная сметана — 50 г
• Зелень укропа — 15 г
• Зеленый лук — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе тунца промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком, солят, перчат и тщательно перемешивают.

2. Из муки, яйца, соли и необходимого количества. воды замешивают крутое тесто, раскатывают его в тонкий пласт и вырезают кружочки с помощью стакана. На середину каждого из них выкладывают небольшое количество фарша, защипывают края и формуют пельмени.

3. Опускают готовые изделия в кипящую подсоленную воду и варят на небольшом огне в течение 12–15 минут. Пельмени выкладывают на тарелку, посыпают нарезанным укропом и зеленым луком и поливают сметаной.

Рулеты из сома с пикантным соусом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 117 ккал

Ингредиенты

• Филе сома — 700 г
• Маринованные шампиньоны — 100 г
• Яйца (сваренные вкрутую) — 4 шт.
• Маринованный огурец — 1 шт.
• Репчатый лук — 1 шт.
• Лавровый лист — 1 шт.
• Обезжиренная сметана — 20 г
• Винный белый уксус — 5 мл
• Растительное масло — 5 мл
• Горчица — 5–7 г
• Вода — 200 мл
• Зелень петрушки — 20 г

• Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сома промывают, разрезают на 2 части.

2. 2 яйца мелко нарезают, смешивают с измельченной зеленью петрушки, солью и перцем. Полученную массу выкладывают на половинки рыбного филе, сворачивают их трубочками и перевязывают.

3. В кипящую воду добавляют перец, очищенный лук, лавровый лист, затем кладут подготовленную рыбу и варят до готовности.

4. Желтки оставшихся яиц растирают, добавляют растительное масло, уксус, горчицу, сахар, соль. Смесь протирают сквозь сито, соединяют со сметаной, мелко нарезанными грибами и маринованным огурцом, перемешивают.

5. Рулеты из сома нарезают порционными кусочками, украшают мелко нарезанными яичными белками и подают с соусом.

Котлеты из горбуши

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 177 ккал

Ингредиенты

• Филе горбуши (без кожи) — 450 г
• Растительное масло — 40 мл
• Лук-порей — 50 г
• Соевый соус — 20 мл
• Имбирь — 5 г
• Семена кунжута — 20 г
• Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе горбуши промывают, пропускают через мясорубку и смешивают с измельченным луком-пореем, соевым соусом, тертым имбирем и перцем. Из этой массы изготавливают 5 овальных котлет.

2. Выкладывают на вощеную бумагу семена кунжута, аккуратно обваливают в них котлеты, затем перекладывают на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят по 10 минут с каждой стороны, пока не появится румяная корочка.

Тефтели рыбные

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 95 ккал

Ингредиенты

• Филе рыбы — 500 г
• Репчатый лук — 170 г
• Пшеничный хлеб — 25 г
• Молоко — 100 мл
• Томатная паста — 50 г
• Растительное масло — 30 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Пропускают через мясорубку рыбное филе, очищенный лук и хлеб, предварительно замоченный в молоке, солят, перчат и хорошо перемешивают.

2. Из фарша формуют округлые тефтели, выкладывают в сотейник, добавляют томатную пасту, масло и тушат 15 минут на небольшом огне. Во время приготовления перемешивают 2 раза.

Паштет из судака и помидоров

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 146 ккал

Ингредиенты

• Филе судака — 300 г
• Помидоры — 230 г
• Репчатый лук — 120 г
• Соевое масло — 30 г
• Зелень укропа — 15 г
• Лимонный сок — 30 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают мякоть кусками. Лук очищают и крупно рубят.

2. Филе судака промывают, припускают в небольшом количестве подсоленной воды, охлаждают и пропускают через мясорубку вместе с помидорами и луком.

3. Добавляют размягченное соевое масло, измельченную зелень укропа, лимонный сок, перчат и перемешивают.

4. Паштет выкладывают в форму и ставят в холодильник на 1 час. После этого вынимают из формы и подают на стол.

Вареники с рыбой

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 203 ккал

Ингредиенты

• Филе рыбы — 250 г
• Пшеничная мука — 200 г
• Растительное масло — 20 мл
• Яйцо — 1 шт.
• Морковь — 120 г
• Чеснок — 10 г
• Зелень петрушки и укропа — 15 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбное филе промывают, нарезают маленькими кусочками и обжаривают в растительном масле. Морковь и чеснок очищают, натирают на мелкой терке, добавляют к рыбе, солят и перчат. Жарят все вместе еще 5 минут.

2. Из муки, яйца и необходимого количества воды замешивают крутое тесто, раскатывают его и вырезают кружочки с помощью стакана.

3. На середину каждого кружочка кладут немного приготовленной начинки и тщательно защипывают края.

4. Вареники кладут в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят в течение 7—10 минут.

5. Готовые вареники вынимают шумовкой на блюдо и украшают зеленью.

Запеканка из рыбного фарша

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 132 ккал

Ингредиенты

• Рыбный фарш — 360 г
• Твердый сыр — 100 г
• Тофу — 100 г
• Консервированный зеленый горошек — 50 г
• Помидоры — 150 г
• Сладкий перец — 130 г
• Репчатый лук — 80 г
• Яйцо — 1 шт.

• Зеленый лук — 20 г
• Зелень укропа — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец очищают и шинкуют, помидоры моют и режут кружками, укроп и зеленый лук промывают и мелко нарубают.

2. Сыр (50 г) натирают на терке, смешивают с яйцом, тофу, репчатым луком и рыбным фаршем.

3. Измельченную зелень перемешивают с основной массой, солят и перчат.

4. Оставшийся сыр нарезают тонкими ломтиками и накрывают ими дно формы для запекания.

5. Сверху выкладывают помидоры, зеленый горошек и сладкий перец с рыбным фаршем.

6. Запекают в разогретом до 160 °С духовом шкафу 15–18 минут.

Биточки из минтая

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 63 ккал

Ингредиенты

• Филе минтая — 500 г
• Шампиньоны (отварные) — 170 г
• Грибной бульон — 100 мл
• Репчатый лук — 150 г
• Панировочные сухари — 12 г
• Сливочное масло — 25 г
• Зелень петрушки и укропа (сушеная) — 5 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбное филе промывают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Полученную массу соединяют с частью очищенного и нарезанного соломкой репчатого лука, добавляют зелень, соль, перец и тщательно перемешивают.

2. Из готового фарша формуют биточки, обваливают их в сухарях и обжаривают в сливочном масле (15 г).

3. Шампиньоны нарезают кубиками.

4. Оставшийся лук обжаривают в масле (10 г) и делят на две части, одну из которых выкладывают на дно сотейника. Сверху кладут половину вареных грибов, затем — биточки и закрывают

их оставшимся луком и грибами.

5. Блюдо заливают грибным бульоном и тушат в течение 10–15 минут.

Биточки из крабовых палочек

На 8 порций

Калорийность 1 порции — 199 ккал

Ингредиенты

• Крабовые палочки — 350 г
• Молоко — 200 мл
• Растительное масло — 100 мл
• Яйца — 2 шт.
• Морковь — 100 г
• Репчатый лук — 100 г
• Помидоры — 80 г
• Пшеничная мука — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Крабовые палочки пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком, солят, перчат, добавляют одно яйцо и перемешивают. Второе яйцо варят вкрутую.

2. Для соуса натирают на мелкой терке очищенную и вымытую морковь, посыпают мукой, обжаривают в растительном масле (40 мл), добавляют молоко и тушат, помешивая, до загустения.

3. Из фарша формуют биточки, обжаривают их с обеих сторон в растительном масле на среднем огне, поливают приготовленным соусом и тушат в разогретом до 150–180 °С духовом шкафу в течение 15–20 минут.

4. Готовые биточки украшают нарезанными помидорами, половинками вареного яйца. На гарнир можно подать отварной рис или овощи.

Кальмары, фаршированные рисом и овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 183 ккал

Ингредиенты

• Кальмары — 500 г

• Морковь — 150 г
• Репчатый лук — 120 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Рис — 60 г
• Соевый соус — 25 мл
• Растительное масло — 30 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Кальмары хорошо промывают, снимают кожицу, удаляют внутренности.

2. Подготовленные кальмары опускают в кипящую воду и варят в течение 3–4 минут.

3. Морковь и лук очищают, мелко нарезают и жарят в растительном масле.

4. Рис отваривают и смешивают с подготовленными овощами, добавляют мелко нарубленную зелень, солят, перчат, тщательно перемешивают и наполняют полученным фаршем тушки кальмаров. Укладывают кальмары в форму, ставят в разогретый до 160 ˚С духовой шкаф и готовят примерно 18–20 минут.

5. Готовое блюдо подают на стол с соевым соусом.

Шейки раков с овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 100 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 500 г
• Яйца — 5 шт.
• Сладкий перец — 200 г
• Репчатый лук — 120 г
• Раковые шейки (отварные) — 200 г
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают мякоть ломтиками.

2. Сладкий перец очищают и нарезают кольцами. Лук очищают и измельчают.

3. Раковые шейки нарезают небольшими кусочками и немного припускают, затем добавляют овощи и готовят на слабом огне 4–7 минут.

4. Яйца взбивают с солью и перцем, заливают ими мясо раков

с овощами и ставят в духовой шкаф на 15–20 минут. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

Креветки тушеные

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 187 ккал

Ингредиенты

• Королевские креветки — 400 г
• Оливковое масло — 60 мл
• Лимонный сок — 35 мл
• Чеснок — 15 г
• Зелень укропа — 15 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Креветки очищают и осторожно удаляют жилки, не затрагивая хвостов.

2. Смешивают оливковое масло и сок лимона, тушат 5 минут на слабом огне, затем добавляют измельченный чеснок и готовят еще 3 минуты.

3. Кладут подготовленные креветки и тушат 5–7 минут, не переставая помешивать.

4. Подают готовое блюдо на подогретых тарелках, посыпав нарубленной зеленью укропа.

Креветки запеченные

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 126 ккал

Ингредиенты

• Креветки (очищенные свежемороженые) — 350 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Обезжиренный майонез — 45 г
• Лимон — 60 г

Способ приготовления

1. Креветки размораживают и нарезают кусочками.

2. Разогревают оливковое масло. Добавляют в него майонез и креветки. (Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить еще майонез.)

3. Полученную массу раскладывают по небольшим мискам,

ставят в духовой шкаф, готовят примерно 7–8 минут при 160 °С.

4. При подаче на стол украшают дольками лимона.

Креветки с чечевицей, рисом и овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 130 ккал

Ингредиенты

• Креветки свежемороженые (очищенные) — 300 г
• Рис — 100 г
• Чечевица — 50 г
• Лук-порей — 20 г
• Морковь — 130 г
• Лимон — 40 г
• Чеснок — 10 г
• Вода — 200 мл
• Оливковое масло — 20 мл
• Лимонная цедра (тертая) — 15 г
• Зелень петрушки — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук, чеснок и морковь очищают. Лук крупно нарезают, чеснок измельчают, морковь натирают на средней терке.

2. Масло разогревают и обжаривают в нем лук и чеснок. Затем добавляют морковь и держат на огне еще 3–5 минут.

3. К овощам добавляют предварительно промытую чечевицу, вливают 100 мл воды, солят и варят до полуготовности.

4. После этого добавляют промытый рис, доливают воду, всыпают цедру, солят, перчат и варят 10–15 минут.

5. Затем сверху кладут размороженные креветки и готовят еще 2–3 минуты.

6. Готовое блюдо украшают ломтиками лимона и веточками петрушки.

Креветки на водяной бане

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 85 ккал

Ингредиенты

• Креветки свежемороженые (очищенные) — 500 г

Способ приготовления

1. Креветки размораживают и кладут в кастрюлю.

2. Ставят кастрюлю в посуду большего размера с кипящей водой. Готовят креветки 6–8 минут, перемешивают и держат на водяной бане еще 3 минуты, пока они не станут розовыми и не потеряют прозрачность.

Креветки и мидии со спагетти

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 147 ккал

Ингредиенты

• Креветки свежемороженые (очищенные) — 180 г
• Мясо мидий (свежемороженое) — 120 г
• Помидоры — 150 г
• Спагетти — 200 г
• Чеснок — 15 г
• Оливковое масло — 35 мл
• Зелень базилика — 15 г
• Соль, красный и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Спагетти отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

2. Чеснок очищают и мелко натирают, пассеруют на сковороде в масле 1–2 минуты, затем добавляют креветки, мясо мидий, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и готовят еще 5–7 минут.

3. В конце добавляют соль, красный и черный перец.

4. Спагетти раскладывают по тарелкам, сверху выкладывают креветки с помидорами и украшают листиками базилика.

Крабовое мясо с грибами и овощами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 94 ккал

Ингредиенты

• Крабовое мясо — 270 г
• Шампиньоны — 180 г
• Низкокалорийный майонез — 80 г
• Сладкий перец — 140 г

• Репчатый лук — 100 г
• Морковь (отварная) — 160 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки и укропа — 15 г
• Соль, тмин и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Крабовое мясо промывают, нарезают небольшими кусками и обжаривают в масле до золотистой корочки. Затем вливают в сковороду немного воды и тушат до полуготовности.

2. Морковь очищают и нарезают кружками, грибы промывают и измельчают.

3. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с шампиньонами, солят, выкладывают в сковороду с крабовым мясом и жарят на среднем огне в течение 1012 минут.

4. Затем вливают немного воды, добавляют перец, тмин, морковь, соль и тушат до готовности.

5. Блюдо поливают майонезом, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

Вторые блюда с овощами и грибами

Грибы с помидорами и сметаной

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 171 ккал
Ингредиенты
• Грибы (белые, шампиньоны, подосиновики) — 600 г
• Помидоры — 400 г
• Репчатый лук — 200 г
• Сливочное масло — 50 г
• Пшеничная мука — 15 г
• Вода — 250 мл
• Обезжиренная сметана — 100 г
• Зелень укропа — 10 г
• Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Грибы хорошо промывают, немного обжаривают в масле, добавляют мелко нарубленный лук и держат на огне почти до готовности. Затем посыпают мукой, перемешивают, вливают воду, добавляют сметану, соль.
2. Помидоры моют, нарезают кружками, выкладывают к грибам и тушат на небольшом огне до готовности.
3. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы по-монастырски

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 140 ккал
Ингредиенты
• Грибы — 450 г
• Репчатый лук — 200 г
• Сладкий перец — 170 г
• Растительное масло — 20 мл
• Томатная паста — 30 г
• Обезжиренные сливки — 200 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают и поджаривают на масле.

2. Лук очищают, шинкуют. Сладкий перец очищают и измельчают.

3. Добавляют лук и сладкий перец к грибам и тушат 30 минут. Затем заливают сливками и томатной пастой, солят, перчат и готовят еще 8 минут.

Грибы, тушенные с репой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 132 ккал

Ингредиенты

• Грибы (белые, подосиновики, шампиньоны) — 400 г
• Репа — 250 г
• Репчатый лук — 160 г
• Сливочное масло — 35 г
• Пшеничная мука — 10 г
• Вода — 250 мл
• Сливки — 100 мл
• Зелень укропа — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают, слегка обжаривают в масле, добавляют очищенный и мелко нарезанный лук. Продолжают жарить несколько минут. Затем посыпают мукой и перемешивают.

2. Вливают воду, сливки, солят.

3. Добавляют измельченную репу и тушат на слабом огне до готовности.

4. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы с сырно-сметанным соусом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 73 ккал

Ингредиенты

• Грибы (сушеные) — 400 г
• Твердый сыр — 80 г
• Обезжиренная сметана — 200 г

• Чеснок — 17 г
• Тертый корень хрена — 20 г
• Соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Грибы промывают и замачивают в холодной воде на несколько часов, а затем отваривают.

2. Готовые грибы измельчают солят, поливают соусом из тертого корня хрена, сметаны, натертого на крупной терке сыра и рубленого чеснока.

Грибное рагу с овощами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 98 ккал

Ингредиенты

• Вешенки — 370 г
• Белокочанная капуста — 350 г
• Репчатый лук — 120 г
• Морковь — 130 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Грибной бульон — 200 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Вешенки промывают, нарезают и слегка обжаривают в растительном масле.

2. Перекладывают грибы в сотейник, солят, перчат, добавляют очищенные и нашинкованные морковь и лук, мелкорубленую капусту, заливают горячим бульоном и тушат до готовности, накрыв крышкой.

3. Готовое рагу перекладывают на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

Шампиньоны, фаршированные мясом индейки

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 146 ккал

Ингредиенты

• Шампиньоны (среднего размера) — 500 г
• Мясо индейки (отварное) — 200 г

• Яйца (сваренные вкрутую) — 3 шт.
• Низкокалорийный майонез — 50 г
• Зеленый лук — 20 г
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают и отваривают целиком в подсоленной воде, затем слегка остужают и отделяют шляпки от ножек.

2. Яйца мелко нарезают. Зеленый лук, петрушку и укроп моют и измельчают (несколько веточек оставляют для украшения).

3. Ножки грибов пропускают через мясорубку вместе с мясом индейки, смешивают с яйцами, зеленью и майонезом, солят и перчат. Приготовленной массой наполняют шляпки грибов.

4. Фаршированные шляпки шампиньонов выкладывают на блюдо, украшают веточками зелени и подают на стол.

Овощи по-белорусски

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 76 ккал

Ингредиенты

• Свекла — 200 г
• Сливочное масло — 20 г
• Репчатый лук — 140 г
• Морковь — 160 г
• Обезжиренная сметана — 30 г
• Зелень петрушки — 10 г

Способ приготовления

1. Свеклу варят, очищают и нарезают соломкой.

2. Обжаривают в масле очищенные и мелко нарубленные лук и морковь и смешивают со свеклой. Тушат 15 минут, залив сметаной.

3. При подаче на стол посыпают блюдо мелко нарезанной зеленью.

Овощи с яйцами по-сербски

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 60 ккал

Ингредиенты

• Грибы (отварные) — 300 г
• Яйца (сваренные вкрутую) — 2 шт.
• Сладкий перец — 100 г
• Репчатый лук — 80 г
• Морковь (отварная) — 100 г
• Консервированная кукуруза — 70 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки и укропа — 15 г
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь нарезают кружочками. Яйца и грибы измельчают.

2. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, перчат, выкладывают в сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 минут, затем вливают немного воды и тушат до готовности.

4. Продукты перемешивают, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают кукурузой и веточками укропа.

Овощи с яблоками в соусе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 100 г
• Помидоры — 150 г
• Яблоки — 100 г
• Сладкий перец — 120 г
• Репчатый лук — 80 г
• Растительное масло — 30 мл
• Консервированная кукуруза — 80 г
• Зеленый лук (измельченный) — 15 г
• Зелень петрушки (измельченная) — 15 г
• Сахар — 5 г
• Горчица — 10 г
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами. Помидоры моют и режут дольками.

2. Картофель очищают, нарезают брусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со

сладким перцем, помидорами, кукурузой и репчатым луком.

3. Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины, крупно нарезанные яблоки выкладывают в дуршлаг, держат 5 минут над кастрюлей с кипящей водой, затем тщательно разминают, добавляют сахар, горчицу, солят, перчат и хорошо перемешивают.

4. Овощи заправляют соусом, посыпают зеленым луком и зеленью петрушки.

Овощи с маслинами

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 86 ккал

Ингредиенты

- Брюссельская капуста — 300 г
- Маслины без косточек — 70 г
- Консервированный зеленый горошек — 60 г
- Сладкий перец — 85 г
- Картофель (отварной) — 120 г
- Помидоры — 100 г
- Растительное масло — 35 мл
- Столовый уксус — 10 мл
- Семена горчицы (молотые) — 7 г
- Листья салата — 15 г
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разбирают на кочанчики и отваривают в подсоленной воде.

2. Картофель нарезают небольшими кусочками, очищенный сладкий перец — полукольцами, помидоры — дольками, часть маслин — кружочками.

3. Овощи смешивают, солят и перчат.

4. Для приготовления соуса в растительное масло добавляют столовый уксус, семена горчицы и тщательно перемешивают.

5. Листья салата моют, обсушивают и выстилают ими блюдо. Выкладывают на них закуску, поливают соусом и украшают оставшимися маслинами и зеленым горошком.

Овощное рагу с овечьим сыром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 90 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 300 г
• Брюква — 200 г
• Свекла — 170 г
• Имбирь (свежий) — 15 г
• Овечий сыр — 50 г
• Зелень базилика — 15 г
• Вода — 150 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь, свеклу и брюкву очищают, мелко нарезают, выкладывают в кастрюлю, добавляют воду и имбирь, солят и перемешивают.

2. Сыр натирают на терке и посыпают им подготовленные овощи.

3. Тушат на небольшом огне в течение 30–35 минут, пока овощи не станут мягкими.

4. Перед подачей на стол посыпают блюдо измельченной зеленью базилика.

Овощное рагу по-деревенски

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 115 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 100 г
• Брюква — 150 г
• Репа — 150 г
• Репчатый лук — 65 г
• Сливки — 100 мл
• Растительное масло — 35 мл
• Сушеный молотый майоран — 5 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и нарезают полукольцами.

2. Картофель, репу и брюкву очищают, крупно нарезают и жарят в растительном масле до полуготовности.

3. Затем добавляют лук, сливки, майоран, солят, перчат и тушат до готовности.

4. Посыпают измельченной зеленью петрушки.

Картофель в соусе из пахты

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 139 ккал
Ингредиенты
• Картофель — 350 г
• Пахта — 500 мл
• Консервированный зеленый горошек — 100 г
• Соленые огурцы — 60 г
• Обезжиренная сметана — 40 г
• Сливочное масло — 30 г
• Пшеничная мука — 10 г
• Зелень укропа и базилика — 15 г
• Сушеная молотая душица — 8 г
• Соль и зира по вкусу
Способ приготовления
1. Картофель очищают и нарезают кружками.
2. Горошек протирают сквозь сито, огурцы натирают на средней терке.
3. Муку пассеруют в сливочном масле. Добавляют пахту, гороховое пюре, натертые огурцы, душицу, зиру, измельченную зелень базилика, солят и тщательно перемешивают.
4. Когда соус закипит, выкладывают в него картофель и тушат до готовности.
5. Перекладывают картофель на блюдо, поливают соусом, сметаной и посыпают измельченной зеленью.

Картофель с яблоками и молоком

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 139 ккал
Ингредиенты
• Картофель — 400 г
• Сливочное масло — 30 г
• Молоко — 200 мл
• Яблоки — 185 г
• Вода — 180 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель очищают и нарезают соломкой, заливают подсоленной водой и варят до полуготовности.

2. Воду сливают, добавляют к картофелю очищенные и измельченные яблоки, масло, заливают молоком и доводят до готовности.

Картофельное пюре с тыквой

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 139 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 600 г
• Тыква — 500 г
• Обезжиренная сметана — 50 г
• Вода — 1 л
• Овощной бульон — 500 мл
• Мускатный орех — 7 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву и картофель очищают, нарезают брусками, заливают в кастрюле водой, накрывают крышкой и варят до готовности.

2. Сливают воду и разминают овощи в пюре, смешав с разогретым бульоном.

3. Приготовленную массу соединяют с оставшейся частью бульона. Добавляют сметану, мускатный орех, соль и перец.

4. Подают на стол в теплом виде.

Кабачки в йогурте

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 66 ккал

Ингредиенты

• Кабачки — 350 г
• Ванильный йогурт — 200 г
• Семена горчицы (молотые) — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Очищенные кабачки нарезают тонкими ломтиками.

2. Тушат овощи под крышкой на среднем огне 10–15 минут.

3. Смешивают йогурт, горчицу, соль и перец и осторожно заливают соусом кабачки.

4. Прогревают 1–2 минуты при сильном огне.

Кабачки с овощным фаршем

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 128 ккал

Ингредиенты

• Кабачки — 400 г
• Морковь (отварная) — 100 г
• Шампиньоны (отварные) — 100 г
• Соленые огурцы — 60 г
• Помидоры — 60 г
• Низкокалорийный майонез — 40 г
• Панировочные сухари — 15 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки очищают, нарезают кружочками, солят, перчат, панируют в сухарях и обжаривают в растительном масле. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают мякоть кусочками и пропускают через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами и морковью.

2. В полученную массу добавляют майонез, измельченную зелень петрушки (несколько веточек оставляют для украшения) и перемешивают.

3. Обжаренные кабачки выкладывают на блюдо, на середину каждого кружочка кладут небольшую порцию овощной массы с грибами, украшают петрушкой и подают на стол.

Свекла с яблоками и рисом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 117 ккал

Ингредиенты

• Свекла (несколько небольших корнеплодов) — 400 г
• Яблоки — 200 г
• Рис (отварной) — 30 г

• Сливки — 35 мл
• Сливочное масло — 10 г
• Растительное масло — 20 мл
• Панировочные сухари — 14 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу отваривают в несоленой воде, остужают и очищают. Верхушки корнеплодов срезают, острым ножом удаляют сердцевину.

2. Яблоки моют, очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками, смешивают с рисом и размягченным сливочным маслом, солят.

3. Полученной смесью фаршируют свеклу, кладут ее в сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поливают сливками, ставят в разогретый духовой шкаф и запекают в течение 8-15 минут.

Капуста, тушенная с соком цитрусовых

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 88 ккал

Ингредиенты

• Краснокочанная капуста — 500 г
• Репчатый лук — 120 г
• Апельсиновый сок — 70 мл
• Цедра апельсинов (измельченная) — 15 г
• Сливочное масло — 35 г
• Сахар — 10 г
• Лимонный сок — 25 мл
• Куриный бульон — 40 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сливочное масло растапливают в большой посуде и тушат в нем на небольшом огне очищенный и измельченный лук 7–8 минут.

2. Добавляют нарезанную капусту, цедру, сахар, сок цитрусовых, бульон, соль, перец. Все хорошо перемешивают.

3. Накрывают крышкой и тушат на слабом огне 25 минут.

Брюссельская капуста, запеченная со сладким перцем

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 195 ккал

Ингредиенты

• Брюссельская капуста — 300 г
• Твердый сыр — 100 г
• Молоко — 200 мл
• Сладкий перец — 200 г
• Яйца — 2 шт.
• Растительное масло — 35 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разделяют на кочанчики, бланшируют в масле 2–3 минуты и выкладывают в форму для запекания.

2. Сладкий перец очищают, нарезают кольцами и смешивают с капустой.

3. Сыр натирают на мелкой терке, добавляют взбитые яйца, молоко, солят, перчат и заливают этой смесью овощи.

4. Ставят в духовой шкаф, разогретый до 180–200 °С, на 15–20 минут.

Брокколи с хересом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 58 ккал

Ингредиенты

• Брокколи — 400 г
• Сухой херес — 50 мл
• Сладкий перец — 130 г
• Лук-шалот — 40 г
• Чеснок — 10 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Соевый соус — 30 мл
• Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец очищают от семян и нарезают соломкой.

2. Лук-шалот и очищенный чеснок измельчают и обжаривают вместе со сладким перцем в оливковом масле.

3. Брокколи моют, разбирают на соцветия и добавляют в сковороду с остальными овощами.

4. Вливают херес, соевый соус, солят, перчат и тушат до готовности.

Брокколи по-польски

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 92 ккал

Ингредиенты

• Брокколи (свежая или замороженная) — 400 г
• Твердый сыр — 100 г
• Молоко — 100 мл
• Яйца — 3 шт.
• Зелень петрушки — 15 г
• Растительное масло — 20 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Брокколи моют, разбирают на соцветия, обжаривают в течение 2–3 минут в растительном масле и выкладывают в посуду для запекания.

2. Сыр натирают на средней терке, добавляют взбитые яйца, молоко, солят, перчат и заливают этой смесью капусту.

3. Запекают в духовом шкафу, разогретом до 180–200 °С, в течение 15–20 минут.

4. Подают на стол в форме, украсив рубленой зеленью петрушки.

Брокколи отварная

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 36 ккал

Ингредиенты

• Брокколи — 400 г
• Вода — 400 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Брокколи очищают, разбирают на соцветия, заливают в кастрюле водой, накрывают крышкой и готовят на среднем огне 10 минут.

2. Перемешивают, добавляют соль и продолжают нагревать еще 3 минуты.

3. После окончания приготовления капусте дают постоять в закрытой посуде 5–6 минут.

4. В готовом состоянии она должна легко протыкаться вилкой.

Цветная капуста со спаржей

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 50 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста — 300 г
• Спаржа — 150 г
• Лимонный сок — 10 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде вместе со спаржей.

2. Готовые ингредиенты выкладывают на блюдо, сбрызгивают лимонным соком и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Цветная капуста со шпинатом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 126 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста — 350 г
• Шпинат — 230 г
• Сливочное масло — 10 г
• Яйца — 2 шт.
• Молоко — 80 мл
• Пшеничная мука — 10 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде.

2. Шпинат моют, крупно нарезают, солят и перетирают руками до выделения сока. Затем сок сливают, шпинат смешивают с капустой, добавляют яйца, муку, молоко, измельченную зелень петрушки и тщательно перемешивают.

3. Масло разогревают на сковороде и поджаривают в нем овощную массу на слабом огне.

4. Готовое блюдо нарезают порционными кусками.

Цветная капуста с соевым сыром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 103 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста (свежая или замороженная) — 400 г
• Соевый сыр — 135 г
• Молоко — 200 мл
• Яйца — 2 шт.
• Растительное масло — 35 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия, бланшируют в масле 3–4 минуты (замороженную бланшируют, не размораживая, 5 минут) и выкладывают в форму для запекания.

2. Соевый сыр натирают на мелкой терке, добавляют к нему взбитые яйца, молоко, соль и перец и заливают этой смесью капусту.

3. Ставят в духовой шкаф, разогретый до 180–200 °С, на 18–25 минут. Подают на стол в форме.

Цветная капуста по-французски

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 96 ккал

Ингредиенты

• Цветная капуста — 330 г
• Чеснок — 15 г
• Лесные орехи (толченые) — 80 г
• Лимонный сок — 30 мл
• Французский батон — 60 г
• Вода — 150 мл
• Оливковое масло — 35 мл
• Черный молотый перец — 5 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Чеснок очищают и натирают на терке.

2. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия и измельчают.

3. Выкладывают капусту в сотейник, добавляют горячую воду, накрывают крышкой и варят в течение 15–20 минут.

4. Используя ложку с прорезями, перекладывают капусту в

чашу блендера, добавляют орехи, нарезанный хлеб, масло, очищенный чеснок, лимонный сок, соль, перец, и взбивают до состояния пюре.

Кольраби, фаршированная грибами, рисом и тыквой

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 200 ккал
Ингредиенты
• Кольраби — 400 г
• Грибы — 130 г
• Низкокалорийный майонез — 60 г
• Рис — 60 г
• Твердый сыр — 50 г
• Тыква — 200 г
• Репчатый лук — 130 г
• Сливочное масло — 30 г
• Оливковое масло — 20 мл
• Сушеный молотый розмарин — 6 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Кольраби тщательно моют и отваривают в подсоленной воде. Затем очищают, аккуратно удаляют сердцевину.
2. Вырезанную мякоть кольраби и очищенную тыкву пропускают через мясорубку.
3. Рис варят в подсоленной воде до полуготовности.
4. Грибы и лук очищают, измельчают, пассеруют на сливочном масле, смешивают с рисом, тыквенной массой, добавляют розмарин, солят, перчат и тщательно перемешивают.
5. Полученным фаршем начиняют кольраби, кладут ее в смазанный оливковым маслом сотейник, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до готовности.
6. Готовое блюдо поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Фасоль с чесноком и сладким перцем

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Белая фасоль — 300 г
• Сладкий перец — 100 г
• Морковь — 75 г
• Репчатый лук — 70 г
• Чеснок — 12 г
• Обезжиренная сметана — 80 г
• Острый кетчуп — 55 г
• Сливочное масло — 10 г
• Зелень петрушки — 10 г
• Зелень укропа — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Белую фасоль хорошо промывают, замачивают в холодной воде на несколько часов, после чего варят до готовности, откидывают на сито и дают стечь жидкости.

2. Тушат фасоль со сливочным маслом в течение 5—10 минут, добавляют кетчуп, толченый чеснок, очищенные и нарезанные кубиками лук и сладкий перец, тертую морковь, соль и перец.

3. Готовое блюдо раскладывают по порционным тарелкам, заправляют сметаной и перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Фасоль с овощами и оливками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 143 ккал

Ингредиенты

• Зеленая фасоль (отварная) — 200 г
• Оливки без косточек — 80 г
• Соленые огурцы — 80 г
• Яйца — 2 шт.
• Картофель — 60 г
• Морковь — 100 г
• Репчатый лук — 50 г
• Сметанный соус — 35 мл
• Тертый хрен — 10 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сваренный в мундире картофель очищают и нарезают кубиками. Отваривают морковь и яйца (вкрутую).

2. Огурцы, морковь и очищенные от скорлупы яйца нарезают небольшими кусочками, добавляют фасоль, смешивают с картофелем, солят и выкладывают в специальную форму.

3. Запекают в разогретом духовом шкафу в течение 10–12 минут.

4. Лук очищают, измельчают, соединяют с тертым хреном и сметанным соусом и тщательно все перемешивают.

5. Поливают блюдо полученной заправкой и украшают оливками.

Фасоль, запеченная с тофу

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 102 ккал

Ингредиенты

• Зеленая фасоль (свежая или замороженная) — 400 г
• Тофу — 150 г
• Молоко — 230 мл
• Яйца — 2 шт.
• Красный сладкий перец — 30 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль моют, бланшируют в масле 3 минуты (замороженную фасоль бланшируют, не размораживая, 3–4 минуты) и выкладывают в емкость для запекания.

2. Тофу измельчают, добавляют к нему взбитые яйца, молоко, соль и перец и заливают полученной смесью фасоль.

3. Помещают в духовой шкафу, разогретый до 180–200 ˚С, на 25 минут. Подают на стол в форме, украсив очищенным и нарезанным полосками сладким перцем.

Фасоль под соусом с белым вином

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 135 ккал

Ингредиенты

• Зеленая фасоль — 200 г
• Огурцы — 150 г
• Помидоры — 150 г

• Яйца — 2 шт.
• Чеснок — 15 г
• Растительное масло — 25 мл
• Белое сухое вино — 30 мл
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

2. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Огурцы и помидоры моют и нарезают кружочками.

3. Фасоль перекладывают на блюдо, добавляют толченый чеснок, сверху раскладывают кружочки огурцов и помидоров и дольки яиц.

4. Заливают блюдо соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром, солью и перцем. Посыпают рубленой зеленью петрушки.

Фасолевое пюре

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 43 ккал

Ингредиенты

• Красная фасоль — 300 г
• Репчатый лук — 130 г
• Столовый уксус — 10 мл
• Зелень укропа и петрушки — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль тщательно промывают, заливают холодной водой и оставляют на 3 часа. Далее отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком, добавляют соль, перец и уксус, перемешивают.

2. Приготовленное пюре подают на стол, украсив зеленью укропа и петрушки.

Лук запеченный под ореховым соусом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 83 ккал

Ингредиенты

• Репчатый лук (головки маленького размера) — 350 г
• Фундук — 80 г
• Чеснок — 15 г
• Зелень кинзы — 15 г
• Гранатовый сок — 100 мл
• Острый перец — 10 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук, не очищая, укладывают на специальную решетку и запекают в духовом шкафу при небольшом огне.

2. Очищенные орехи измельчают, растирают с солью, нарезанной кинзой, измельченными чесноком и острым перцем.

3. Полученную массу тщательно перемешивают и разводят гранатовым соком.

4. Испеченный лук очищают, укладывают на тарелку и заливают подготовленным ореховым соусом. Можно посыпать блюдо зернами граната.

Фенхель с луком и морковью

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 103 ккал

Ингредиенты

• Фенхель — 200 г
• Репчатый лук — 140 г
• Морковь — 150 г
• Пшеничная мука (обжаренная) — 20 г
• Сливочное масло — 35 г
• Обезжиренная сметана — 70 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Кочанчики фенхеля моют и мелко нарезают.

2. Морковь и лук очищают и измельчают.

3. Овощи соединяют, солят, заправляют мукой, сметаной и тушат со сливочным маслом в течение 30 минут.

Помидоры с чесноком

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 127 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 450 г
• Яйца — 4 шт.
• Топленое масло — 25 г
• Чеснок — 15 г
• Зелень петрушки и укропа — 10 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками, кладут в форму для запекания.

2. Добавляют масло, очищенный и измельченный чеснок, соль, перец и жарят на слабом огне 5–7 минут.

3. Заливают овощи взбитыми яйцами и ставят в разогретый духовой шкаф на 10–12 минут.

4. Готовую закуску посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

Помидоры с лапшой

На 7 порций

Калорийность 1 порции — 192 ккал

Ингредиенты

• Помидоры (некрупные) — 250 г
• Пшеничная мука — 25 г
• Сливочное масло — 35 г
• Молоко — 200 мл
• Твердый сыр — 100 г
• Панировочные сухари — 20 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Домашняя лапша — 200 г
• Зелень петрушки (измельченная) — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Муку пассеруют на сливочном масле и постепенно перемешивают с молоком. Соус варят 3–4 минуты.

2. Добавляют тертый сыр, солят, перчат.

3. 100 г помидоров обдают кипятком, снимают с них кожицу, нарезают кубиками мякоть и кладут в соус.

4. Оставшиеся помидоры моют, срезают с них «крышечки». Изнутри слегка солят и перчат. Ставят помидоры в посуду с соусом.

5. Перемешивают зелень с сухарями и начиняют ею помидоры. Поливают оливковым маслом.

6. Запекают в духовом шкафу 15–20 минут.

7. Отваривают лапшу. Подают ее с помидорами и соусом.

Помидоры, фаршированные креветками и мясом индейки

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 138 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 550 г
• Креветки (отварные очищенные) — 150 г
• Мясо индейки (отварное) — 100 г
• Сладкий перец — 85 г
• Низкокалорийный майонез — 40 г
• Листовой салат — 35 г
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, срезают верхушки и ложкой удаляют мякоть с семенами.

2. Салат и зелень укропа и петрушки промывают и обсушивают.

3. Сладкий перец очищают и нарезают мякоть полосками.

4. Мясо индейки и креветки мелко нарезают, смешивают с майонезом и измельченной зеленью укропа, солят и перчат.

5. Полученным фаршем наполняют помидоры и укладывают их на противень, помещают в разогретый духовой шкаф и запекают в течение 17 минут.

6. Плоское блюдо выстилают листьями салата и выкладывают на них запеченные помидоры. Украшают веточками петрушки и полосками сладкого перца.

Патиссоны с сыром

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Патиссоны — 500 г
• Острый сыр — 160 г

• Репчатый лук — 150 г
• Чеснок — 15 г
• Панировочные сухари — 20 г
• Растительное масло — 25 мл
• Сливочное масло — 15 г
• Лимонный сок — 20 мл
• Зелень кинзы — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Патиссоны очищают, нарезают средними кусочками, сбрызгивают лимонным соком и посыпают солью и перцем.

2. Лук очищают, нарезают кольцами и пассеруют на растительном масле. Чеснок очищают и измельчают.

3. Сыр натирают на крупной терке.

4. Форму для запекания смазывают сливочным маслом, посыпают панировочными сухарями и выкладывают в нее слоями кусочки патиссонов и спассерованный лук.

5. Посыпают чесноком, сыром и запекают в разогретом до 180 ˚С духовом шкафу. Подают на стол, украсив зеленью кинзы.

Морковь с горошком и сметаной

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 104 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 300 г
• Консервированный зеленый горошек — 200 г
• Сливочное масло — 35 г
• Обезжиренная сметана — 60 г
• Репчатый лук — 100 г
• Зелень петрушки и укропа — 17 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, измельчают и пассеруют на сливочном масле.

2. Морковь очищают, натирают на средней терке и вместе с горошком добавляют к луку. Овощи солят и тушат до готовности.

3. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и лука, перемешивают и поливают сметаной.

Морковь с грибами и орехами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 500 г
• Маринованные грибы — 300 г
• Низкокалорийный майонез — 70 г
• Репчатый лук — 200 г
• Ядра грецких орехов (толченые) — 120 г
• Растительное масло — 40 мл
• Зелень петрушки — 15 г

Способ приготовления

1. Морковь очищают, нарезают соломкой, пассеруют в растительном масле (20 мл) до золотистого цвета.

2. Репчатый лук очищают, нарезают кольцами, пассеруют отдельно в оставшемся растительном масле и охлаждают.

3. Подготовленные ингредиенты смешивают, добавляют нарезанные грибы, майонез и выкладывают на блюдо. Посыпают толчеными грецкими орехами, украшают веточками петрушки и подают на стол.

Морковь в соевом йогурте

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 55 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 500 г
• Репчатый лук — 100 г
• Соевый йогурт — 65 г
• Сахар — 10 г
• Пшеничная мука — 15 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают, натирают на крупной терке и выкладывают в кастрюлю.

2. Добавляют очищенный и нашинкованный репчатый лук, солят и посыпают мукой и сахаром. Дают постоять 5 минут и заливают соевым йогуртом.

3. Хорошо перемешивают и запекают в духовом шкафу.

Морковь с яблочным соком

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 33 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 350 г
• Яблочный сок с мякотью — 200 мл
• Растительное масло — 20 мл
• Зелень петрушки и кинзы — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают и нарезают кружочками.

2. Масло разогревают в сковороде, добавляют половину измельченной зелени и яблочный сок.

3. Морковь выкладывают в сковороду, солят и тушат, помешивая, на слабом огне 12 минут, затем добавляют оставшуюся зелень и доводят до готовности.

Брюква, запеченная с острым сыром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 141 ккал

Ингредиенты

• Брюква — 400 г
• Острый сыр — 100 г
• Обезжиренное молоко — 200 мл
• Яйца — 2 шт.
• Растительное масло — 30 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Брюкву очищают, нарезают небольшими кусочками, тушат в масле 5–8 минут и выкладывают в форму для запекания.

2. Сыр натирают на мелкой терке, добавляют взбитые яйца, молоко, соль и перец и заливают полученной смесью овощи.

3. Помещают в духовой шкаф, разогретый до 200 ˚С, на 18–20 минут. Подают на стол в форме.

Цукини, тушенные с зеленью в апельсиновом соке

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 140 ккал

Ингредиенты

• Цукини — 40 г
• Апельсиновый сок — 200 мл
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки и базилика — 15 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Цукини хорошо моют, очищают и нарезают кружочками.
2. Растительное масло разогревают в сковороде, добавляют половину измельченной зелени и апельсиновый сок.
3. Цукини выкладывают в сковороду, солят и тушат, помешивая, на среднем огне 15 минут, затем добавляют оставшуюся зелень и тушат до готовности.

Тыква с яблоками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 110 ккал

Ингредиенты

• Тыква — 400 г
• Яблоки — 120 г
• Чеснок — 15 г
• Обезжиренная сметана — 100 г
• Растительное масло — 40 мл
• Зелень укропа и петрушки — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Яблоки моют, очищают и нарезают полукружиями.
2. Тыкву очищают, нарезают кубиками, жарят в растительном масле, солят, остужают.
3. Готовую тыкву смешивают с яблоками и толченым чесноком, заправляют сметаной, перемешивают.
4. Выкладывают блюдо в тарелку, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

Каштаны с крапивой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 180 ккал

Ингредиенты

• Листья крапивы — 65 г

• Ядра каштанов — 250 г
• Овощной бульон — 150 мл
• Сливочное масло — 30 г
• Томатный соус — 40 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Молодые листья крапивы обдают кипятком и измельчают.

2. Очищенные ядра каштанов заливают овощным бульоном, добавляют крапиву, соль и тушат 35–40 минут на слабом огне.

3. Готовые каштаны заливают томатным соусом, заправляют маслом и томят под закрытой крышкой еще 10 минут.

Запеканка из овощей

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 400 г
• Низкокалорийный майонез — 100 г
• Обезжиренная сметана — 80 г
• Морковь — 100 г
• Репчатый лук — 100 г
• Сливочное масло — 30 г
• Панировочные сухари — 20 г
• Растительное масло — 10 мл
• Зелень петрушки и зеленый лук — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель и морковь очищают и нарезают тонкими кружками.

2. Зеленый лук и петрушку моют и мелко рубят.

3. В сотейнике растапливают 15 г сливочного масла и обжаривают в нем очищенный и нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета.

4. Форму для запекания смазывают растительным маслом и слоями выкладывают в нее картофель, морковь, репчатый лук. Солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки, зеленым луком и сухарями. Сверху кладут кусочки оставшегося сливочного масла, поливают смесью из сметаны и майонеза и запекают в духовом шкафу до готовности.

Запеканка из овощей и сыра

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 141 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 230 г
• Сладкий перец — 160 г
• Яйцо — 1 шт.
• Сыр гауда — 160 г
• Сыр пармезан — 160 г
• Брынза — 120 г
• Консервированный зеленый горошек — 200 г
• Зеленый лук — 20 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец очищают от семян, удаляют серцевину и нарезают тонкими кольцами, помидоры моют и режут ломтиками, петрушку и зеленый лук промывают и измельчают.

2. Сыр натирают на крупной терке, соединяют с яйцом, натертыми на мелкой терке брынзой и 50 г пармезана, зеленью, солят и перчат.

3. Оставшийся сыр нарезают тонкими кусочками и выкладывают их в форму для запекания. Сверху кладут помидоры, зеленый горошек и сладкий перец, затем приготовленную сырную смесь и посыпают оставшимся пармезаном.

4. Блюдо запекают в разогретом до 180 °С духовом шкафу 15 минут.

Запеканка из помидоров и сала

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 90 ккал

Ингредиенты

• Помидоры — 500 г
• Яйца — 4 шт.
• Сладкий перец — 200 г
• Репчатый лук — 130 г
• Соленое сало — 100 г
• Зелень укропа и петрушки — 30 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и

нарезают кружками.

2. Сладкий перец и лук очищают и нарезают кольцами.

3. Сало измельчают и вытапливают на медленном огне. Добавляют помидоры, перец и лук и готовят на слабом огне 4–5 минут.

4. Яйца взбивают с солью и перцем, заливают ими овощи и помещают в разогретой духовой шкаф на 12–15 минут.

5. Готовую запеканку выкладывают на плоское блюдо и перед подачей на стол посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка картофельная со сливками

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 142 ккал

Ингредиенты

• Картофель (отварной) — 400 г
• Сливки — 100 мл
• Сливочное масло — 40 г
• Яйца — 2 шт.
• Зелень укропа и петрушки — 30 г
• Соль, мускатный орех и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель очищают, нарезают брусками, выкладывают в смазанную маслом форму, солят, перчат, посыпают мускатным орехом.

2. Сливки взбивают с яйцами и заливают полученной смесью картофель. Ставят форму в предварительно разогретый духовой шкаф на 20–25 минут.

3. Готовую запеканку подают на стол, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка морковная с творогом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 100 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 400 г
• Домашний творог — 170 г
• Яичные желтки — 2 шт.

• Молоко — 200 мл
• Мед — 25 г
• Панировочные сухари — 15 г
• Растительное масло — 25 мл
• Обезжиренная сметана — 80 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают, нарезают тонкими брусочками или натирают на крупной терке. Выкладывают в глубокую форму, заливают молоком, добавляют растительное масло, мед и соль, накрывают крышкой и готовят 10–15 минут.

2. Когда морковь станет мягкой, на нее выкладывают 90 г творога и держат в духовом шкафу в течение еще 6 минут.

3. Затем добавляют в массу яичные желтки и хорошо перемешивают, кладут оставшийся творог и еще раз все перемешивают.

4. Поливают сметаной, посыпают сухарями и запекают еще 6–7 минут.

Запеканка морковная с мускатным орехом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 120 ккал

Ингредиенты

• Морковь (отварная) — 400 г
• Обезжиренная сметана — 170 г
• Сливочное масло — 30 г
• Яйца — 3 шт.
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль, мускатный орех и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь нарезают кружочками, выкладывают в смазанную маслом сковороду, солят, добавляют перец, посыпают мускатным орехом.

2. Сметану взбивают с яйцами и заливают полученной смесью морковь.

3. Ставят сковороду в предварительно разогретый духовой шкаф на 20–25 минут.

4. Готовую запеканку подают на стол, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка из баклажанов и помидоров

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 137 ккал

Ингредиенты

• Баклажаны — 400 г
• Свежие помидоры — 300 г
• Консервированные помидоры — 300 г
• Картофель — 250 г
• Сладкий перец — 100 г
• Чеснок — 30 г
• Оливковое масло — 40 мл
• Томатная паста — 10 г
• Лавровый лист — 1 шт.
• Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Баклажаны моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками, посыпают солью и оставляют на 20–25 минут, затем сливают образовавшийся сок.

2. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, удаляют плодоножки и семена, мякоть мелко нарезают.

3. Картофель очищают, отваривают в подсоленной воде, остужают, нарезают кружочками.

4. Чеснок очищают, пропускают через чеснокодавилку, половину общего количества пассеруют на 10 мл оливкового масла, добавляют свежие и размятые консервированные помидоры, томатную пасту, лавровый лист и тушат 20 минут, затем всыпают сахар, соль и перец.

5. Подготовленные баклажаны выкладывают в сковороду с 20 мл оливкового масла и немного обжаривают, после чего остужают и промокают с помощью бумажного полотенца.

6. В оставшемся на сковороде масле обжаривают картофель.

7. Сладкий перец очищают, измельчают, соединяют с оставшимся чесноком и обжаривают в оставшемся оливковом масле, добавив соль и перец.

8. На дно посуды для запекания выкладывают кусочки картофеля, сверху — сладкий перец, баклажаны и томатную массу и ставят в разогретый до 200 ˚С духовой шкаф на 15 минут.

Запеканка свекольная с фасолью

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 103 ккал

Ингредиенты

• Свекла (отварная) — 600
• Фасоль (отварная или консервированная) — 100 г
• Обезжиренная сметана — 100 г
• Сливочное масло — 30 г
• Яйца — 2 шт.
• Зелень укропа и петрушки — 15 г
• Соль, мускатный орех и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Вареную свеклу нарезают мелкими кубиками, выкладывают в смазанную маслом сковороду, солят, перчат, посыпают мускатным орехом.

2. Сверху выкладывают фасоль.

3. Сметану взбивают с яйцами и заливают полученной смесью свеклу.

4. Ставят сковороду в предварительно разогретый духовой шкаф на 20–25 минут.

5. Готовую запеканку подают на стол, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Котлеты картофельные

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 182 ккал

Ингредиенты

• Картофель — 300 г
• Яйца — 2 шт.
• Панировочные сухари — 35 г
• Сливочное масло — 30 г
• Растительное масло — 30 мл
• Зелень петрушки и укропа — 15 г
• Соль, мускатный орех и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель очищают, отваривают в подсоленной воде и разминают в пюре.

2. Смешивают картофельное пюре с яйцами, перчат, добавляют мускатный орех.

3. Из полученной массы формуют котлеты среднего размера, обваливают их в сухарях и жарят в растительном масле. Готовые котлеты поливают растопленным сливочным маслом, украшают измельченной зеленью и подают на стол.

Котлеты морковные

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 92 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 350 г
• Манная крупа — 25 г
• Молоко — 50 мл
• Топленое масло — 18 г
• Яйцо — 1 шт.
• Панировочные сухари — 20 г
• Мед — 20 г

Способ приготовления

1. Морковь очищают, нарезают небольшими кусочками и тушат в воде.

2. Добавляют молоко и нагревают до кипения. Всыпают манную крупу и варят 15 минут, тщательно размешивая, затем остужают.

3. Постоянно перемешивая, вводят яйцо и соль.

4. Формуют котлеты, панируют в сухарях и обжаривают в масле. При подаче на стол поливают медом.

Котлеты бобовые

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 149 ккал

Ингредиенты

• Бобы — 250 г
• Твердый сыр — 35 г
• Яйца — 3 шт.
• Растительное масло — 25 мл
• Пшеничная мука — 20 г
• Зелень укропа — 12 г
• Кетчуп — 20 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Бобы замачивают в холодной воде на 12 часов. Затем варят до мягкости, незадолго до окончания приготовления солят.

2. Вареные бобы протирают сквозь сито.

3. Добавляют в бобовое пюре тертый сыр, 2 яйца. Хорошо все перемешивают и формуют котлеты.

4. Обваливают их в муке, смачивают во взбитом яйце и обжаривают в разогретом растительном масле до подрумянивания.

5. Котлеты поливают кетчупом и украшают зеленью.

Крокеты из картофеля

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 140 ккал

Ингредиенты

• Картофельное пюре — 400 г
• Пшеничная мука — 15 г
• Картофельный крахмал — 12 г
• Яйцо — 1 шт.
• Топленое масло — 30 г
• Зелень сельдерея — 12 г
• Соль и мускатный орех по вкусу

Способ приготовления

1. Картофельное пюре соединяют с мукой, крахмалом, яйцом и мускатным орехом и тщательно все перемешивают.

2. Из приготовленной массы формуют небольшие шарики и опускают их в кастрюлю с подсоленной кипящей водой.

3. Крокеты варят 15 минут. Затем вынимают шумовкой, поливают разогретым топленым маслом, украшают листочками сельдерея и подают на стол.

Биточки из крапивы

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 77 ккал

Ингредиенты

• Листья крапивы — 200 г
• Пшенная каша — 200 г
• Сливочное масло — 25 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Молодые листья крапивы обдают кипятком и варят в подсоленной воде 5 минут, затем измельчают.

2. Крапиву перемешивают с пшенной кашей, изготавливают биточки и выпекают в форме, смазанной маслом.

Биточки зеленые

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 95 ккал

Ингредиенты

• Листья черемши — 200 г
• Манная каша — 200 г
• Растительное масло — 25 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Молодые листья черемши обдают кипятком и варят в подсоленной воде 3–4 минуты, затем измельчают.

2. Перемешивают черемшу с кашей, изготавливают биточки и выпекают их в форме, смазанной маслом.

Вторые блюда из круп

Овсяные хлопья с медом

На 4 порции
Калорийность 1 порции — 37 ккал
Ингредиенты
• Овсяные хлопья — 250 г
• Цветочный мед — 40 г
• Фундук — 25 г
• Вода — 400 мл
• Молоко или сливки — 60 мл
Способ приготовления
Овсяные хлопья заливают кипяченой водой и оставляют на 8–9 часов. К полученной массе добавляют молоко, растопленный мед и измельченные орехи, тщательно перемешивают.

Каша из овсяных хлопьев

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 76 ккал
Ингредиенты
• Овсяные хлопья — 250 г
• Вода — 650 мл
• Соль по вкусу
Способ приготовления
1. В кастрюле доводят до кипения воду и солят ее.
2. Всыпают овсяные хлопья и варят до готовности.
3. Накрывают крышкой и перед подачей на стол дают каше постоять несколько минут.

Каша овсяная

На 5 порций
Калорийность 1 порции — 60 ккал
Ингредиенты

• Овсяная недробленая крупа — 250 г
• Молоко — 400 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Овсяную крупу тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

2. Заливают горячим молоком, солят, перемешивают и дают постоять 15 минут.

3. Варят на слабом огне 10–15 минут, затем хорошо перемешивают и доводят до готовности.

4. Дают каше постоять, не снимая крышки, 8 минут.

Каша пшенная с творогом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 99 ккал

Ингредиенты

• Пшено — 220 г
• Обезжиренный творог — 200 г
• Сливочное масло — 20 г
• Вода — 750 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Пшено перебирают, всыпают в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности, затем добавляют сливочное масло и творог.

2. Все хорошо перемешивают и доводят кашу до готовности.

Каша пшенная с черносливом

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 106 ккал

Ингредиенты

• Пшено — 300 г
• Чернослив без косточек — 200 г
• Соевое масло — 20 г
• Вода — 750 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Пшено перебирают, хорошо промывают, всыпают в

кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят до полуготовности.

2. Добавляют соевое масло и измельченный чернослив. Все хорошо перемешивают и варят еще 10 минут.

Каша гречневая с грибами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 106 ккал

Ингредиенты

• Гречневая крупа — 300 г
• Сушеные грибы — 180 г
• Сливочное масло — 15 г
• Вода — 800 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы замачивают в холодной воде на 2 часа. Воду сливают, грибы измельчают, заливают той же водой, солят и доводят до кипения.

2. Всыпают предварительно поджаренную гречневую крупу и продолжают варить до загустения, переодически помешивая.

3. Накрывают кастрюлю крышкой и ставят на 1–1,5 часа в теплый духовой шкаф для упревания. Перед подачей на стол добавляют масло.

Каша гречневая с грецкими орехами

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 130 г

Ингредиенты

• Гречневая крупа — 200 г
• Ядра грецких орехов — 70 г
• Растительное масло — 30 мл
• Репчатый лук — 125 г
• Вода — 500 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Крупу промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. За 5 минут до конца добавляют соль.

2. Ядра грецких орехов измельчают, лук очищают и шинкуют.

3. Орехи и лук обжаривают в растительном масле 5 минут, затем смешивают с гречневой кашей.

Каша гречневая с топинамбуром

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 88 ккал

Ингредиенты

• Гречневая крупа — 230 г
• Топинамбур — 80 г
• Вода — 600 мл
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Топинамбур очищают, натирают на терке, заливают водой и оставляют на 60 минут.

2. Солят и варят в той же воде 7 минут после закипания.

3. Всыпают гречневую крупу и тщательно размешивают.

4. Готовят кашу на медленном огне 12–15 минут, следя за тем, чтобы она не подгорела.

5. Сняв с огня, оставляют кашу для упревания под закрытой крышкой еще на 5–6 минут.

Каша гречневая традиционная

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 121 ккал

Ингредиенты

• Гречневая крупа — 320 г
• Вода — 380 мл
• Молоко — 200 мл
• Обезжиренная сметана — 45 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Гречневую крупу промывают, засыпают в подсоленную воду и варят под закрытой крышкой, пока каша не загустеет.

2. Доводят до готовности на водяной бане, солят.

3. Заливают горячим молоком и оставляют под крышкой на 5 минут.

4. При подаче на стол в каждую тарелку с кашей кладут немного сметаны.

Каша гречневая с отрубями

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 57 ккал

Ингредиенты

• Гречневая крупа — 200 г
• Отруби — 40 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Вода — 300 мл

Способ приготовления

1. Отруби поджаривают на оливковом масле (15 мл).

2. В кипящую воду добавляют оставшееся масло, всыпают перебранную и промытую гречневую крупу и варят до загустения.

3. Накрывают крышкой и ставят кашу на водяную баню на 2–3 часа.

4. Готовую кашу выкладывают в форму со специальным покрытием, добавляют поджаренные отруби, помещают в печь и готовят примерно 10 минут. Подают в слегка остуженном виде.

Каша перловая с мясом кролика

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 108 ккал

Ингредиенты

• Перловая крупа — 200 г
• Мясо кролика — 200 г
• Репчатый лук — 80 г
• Соль — 5 г

Способ приготовления

1. Перловую крупу замачивают в холодной воде на 2–3 часа, несколько раз промывают, всыпают в кипящую воду, затем солят и варят до загустения периодически помешивая.

2. Ставят на 1,5 часа в духовой шкаф для упревания.

3. Мясо кролика тщательно промывают, нарезают и тушат с очищенным и измельченным луком до готовности.

4. Подают кашу с мясом кролика и луком.

Плов грибной

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 86 ккал

Ингредиенты

• Рис (отварной) — 320 г
• Грибы (белые, шампиньоны,
• подосиновики) — 250 г
• Растительное масло — 35 мл
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают, нарезают небольшими ломтиками, солят и варят на среднем огне 25–30 минут.

2. Откидывают грибы на дуршлаг, затем перекладывают в глубокую сковороду.

3. Вливают масло и пассеруют 5 минут.

4. Кладут рис, перец, соль, вливают немного грибного отвара, накрывают крышкой и доводят плов до готовности на минимальном огне.

Рис со шпинатом

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 80 ккал

Ингредиенты

• Коричневый рис — 150 г
• Репчатый лук — 140 г
• Шпинат (свежий или мороженый) — 300 г
• Чеснок — 15 г
• Имбирь (молотый) — 15 г
• Оливковое масло — 20 мл
• Зерна тмина — 5 г
• Овощной бульон — 500 мл
• Твердый сыр — 50 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.

2. Тушат овощи с имбирем в оливковом масле в течение 8 минут.

3. Добавляют тмин, рис, горячий бульон и перемешивают. Тушат, 1 раз перемешав, 2530 минут.

4. Накрывают крышкой и дают постоять 10 минут.

5. Шпинат тушат отдельно в небольшом количестве воды в течение 12 минут.

6. Сливают жидкость, шпинат крупно нарезают. Смешивают его с рисом, солят и перчат.

7. Подают на стол, посыпав тертым сыром.

Рис диетический

На 4 порции

Калорийность 1 порции — 58 ккал

Ингредиенты

• Длиннозерновой рис — 250 г
• Сливочное масло — 35 г
• Зелень петрушки — 15 г
• Зеленый лук — 30 г
• Лимонный сок — 40 мл
• Вода — 200 мл
• Черный молотый перец — 6 г

Способ приготовления

1. Рис заливают водой. Накрывают крышкой и варят на небольшом огне в течение 30–35 минут.

2. В готовый рис добавляют измельченную зелень петрушки и лук, черный перец, сливочное масло и лимонный сок.

3. Перемешивают, накрывают крышкой и перед подачей на стол дают постоять 10 минут.

Запеканка из риса с куриным мясом и грибами

На 10 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Рис — 300 г
• Куриное мясо — 200 г
• Ветчина — 100 г
• Шампиньоны — 100 г
• Твердый сыр — 80 г
• Помидоры — 200 г
• Репчатый лук — 120 г
• Растительное масло — 15 мл
• Сливочное масло — 10 г
• Панировочные сухари — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

2. Шампиньоны и куриное мясо промывают, мелко нарезают и жарят в растительном масле 5 минут. Добавляют очищенные, мелко нарезанные помидоры и лук, измельченную ветчину, солят, перчат и доводят до готовности на слабом огне.

3. Форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями. Выкладывают в нее половину риса, на него начинку, а сверху оставшийся рис, посыпают тертым сыром и ставят в предварительно разогретый духовой шкаф на 5–8 минут.

Запеканка из риса с куриным мясом и тофу

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 143 ккал

Ингредиенты

• Рис — 300 г
• Филе курицы — 200 г
• Тофу — 100 г
• Вешенки — 80 г
• Морковь (отварная) — 100 г
• Помидоры — 100 г
• Репчатый лук — 60 г
• Растительное масло — 30 мл
• Сливочное масло — 20 г
• Панировочные сухари — 15 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

2. Грибы и куриное филе промывают, нарезают и жарят в растительном масле 5 минут.

3. Добавляют очищенные и измельченные помидоры и лук, нарезанную кубиками морковь, солят, перчат и доводят до готовности на слабом огне.

4. Форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями.

5. Выкладывают в нее половину риса, на него начинку, а сверху оставшийся рис.

6. Посыпают измельченным тофу и ставят в предварительно разогретый духовой шкаф на 5—10 минут.

Вторые блюда из яиц

Омлет с помидорами

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 148 ккал
Ингредиенты
• Яйца — 4 шт.
• Помидоры — 250 г
• Оливковое масло — 30 мл
• Зелень петрушки (измельченная) — 20 г
• Соль и черный молотый перец по вкусу
Способ приготовления
1. Помидоры моют и нарезают крупными кружками.
2. Масло разогревают в сковороде и обжаривают в нем помидоры.
3. Яйца разбивают в глубокую миску, солят, перчат, добавляют зелень и взбивают вилкой или венчиком.
4. Заливают яйцами обжаренные помидоры. Когда омлет побелеет, его выкладывают на тарелку, затем с помощью другой тарелки переворачивают, опять выкладывая на сковороду, и доводят до готовности.

Омлет с зеленым луком

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 149 ккал
Ингредиенты
• Яйца — 4 шт.
• Молоко — 100 мл
• Пшеничная мука — 20 г
• Сливочное масло — 10 г
• Растительное масло — 20 мл
• Зеленый лук — 30 г
• Зелень петрушки — 10 г
• Соль по вкусу
Способ приготовления
1. Желтки отделяют от белков, соединяют с молоком и

мукой, солят и тщательно перемешивают.

2. Белки взбивают в крепкую пену, а затем и вводят в основную смесь.

3. Зелень петрушки промывают, измельчают и добавляют к полученной массе.

4. Зеленый лук промывают, мелко рублей и тушат в сливочном масле.

5. Растительное масло разогревают на сковороде, вливают в нее яично-молочную смесь и жарят в течение 10–12 минут.

6. За 5 минут до готовности выкладывают на омлет зеленый лук.

Яичница с вином

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 141 ккал

Ингредиенты

• Яйца — 5 шт.
• Чеснок — 15 г
• Белое сухое вино — 30 мл
• Растительное масло — 20 мл
• Мускатный орех — 5 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Чеснок очищают, крупно нарезают и обжаривают в масле на слабом огне.

2. Яйца взбивают с вином добавляют к чесноку, солят и посыпают мускатным орехом.

3. Жарят, периодически помешивая, в течение примерно 5 минут.

Яичница с крапивой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 136 ккал

Ингредиенты

• Яйца — 4 шт.
• Листья крапивы — 185 г
• Сливочное масло — 20 г
• Репчатый лук — 65 г

• Обезжиренная сметана — 30 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Листья крапивы обдают кипятком. Отваривают в подсоленной воде.

2. Очищенный и мелко нарезанный лук пассеруют в сливочном масле вместе с измельченной крапивой и солят.

3. Заливают все яйцами и поджаривают. Перед подачей на стол смазывают сметаной.

Глава 3
ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Десерты

Пудинг с цукатами

На 15 порций

Калорийность 1 порции — 192 ккал

Ингредиенты

• Бисквитные готовые коржи — 1 кг
• Молоко — 800 мл
• Цукаты (киви, ананас, яблоко, клубника) — 400 г
• Сахар — 400 г
• Апельсиновый ликер — 200 мл
• Крепкий чай — 100 мл
• Сливочное масло — 30 г
• Яйца — 5 шт.
• Мука — 100 г

Способ приготовления

1. Готовые бисквитные коржи нарезают кусочками прямоугольной формы и сбрызгивают ликером, смешанным с чаем.

2. Мелкие цукаты оставляют без предварительной обработки, а крупные мелко нарезают.

3. Желтки аккуратно отделяют от белков, смешивают с 200 г сахара. В полученную массу вливают молоко и всыпают просеянную через сито муку. Все перемешивают и взбивают венчиком или с помощью миксера до образования однородной массы. Затем приготовленный крем помещают на огонь и, постоянно помешивая, доводят до кипения. После этого охлаждают при комнатной температуре, периодически перемешивая для предотвращения появления комочков. В смазанную маслом форму выкладывают слоями бисквит, цукаты и часть крема. В той же выкладывают оставшиеся ингредиенты. При этом верхний слой должны составить кусочки бисквита.

4. Белки взбивают с оставшимся сахаром, поливают ими поверхность пудинга, помещают его в предварительно разогретый до 160–180 °С духовой шкаф и выпекают в течение 10–15 минут.

Пешме с сахарной пудрой и мятой

На 15 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Дрожжевое тесто — 600 г
• Растительное масло — 150 мл
• Сахарная пудра — 150 г
• Листочки мяты — 20 г

Способ приготовления

1. Дрожжевое тесто раскатывают в пласт, толщина которого должна составлять не более

1 см. Полученную лепешку разрезают на полоски шириной 3 см, которые затем нарезают в виде ромбиков.

2. Ромбики из теста обжаривают на раскаленной сковороде, в которую предварительно наливают растительное масло.

3. Готовые пешме вынимают из сковороды с помощью шумовки и после этого выкладывают на салфетку для того, чтобы удалить излишки растительного масла.

4. Перед подачей на стол пешме перекладывают на большое блюдо, присыпают сахарной пудрой и украшают листочками мяты.

Торт лимонный с мандаринами и клубникой

На 15 порций

Калорийность 1 порции — 200 ккал

Ингредиенты

• Мука — 200 г
• Сливочное масло — 100 г
• Сахар — 80 г
• Яичный желток — 1 шт.
• Мандарины — 200 г
• Клубника — 200 г

Для крема

• Сахар — 80 г
• Мука — 70 г
• Молоко — 400 мл
• Яичные желтки — 3 шт.
• Лимонный сок — 20 мл
• Коньяк — 20 мл
• Ванилин по вкусу

Для желе

• Желатин — 12 г
• Лимонный ликер — 10 мл

• Сахар — 10 г

Способ приготовления

1. Сливочное масло смешивают с сахаром и желтком. Затем добавляют предварительно просеянную муку. Из полученной массы замешивают тесто, которое разделяют на 2 равные части. Каждую из них раскатывают в толстый пласт и выпекают в предварительно разогретом духовом шкафу в течение 30 минут.

2. Для приготовления крема яичные желтки растирают с сахаром с добавлением ванилина. Затем всыпают просеянную через сито муку и все тщательно перемешивают. В полученную массу вливают прокипяченное и охлажденное молоко и варят на среднем огне до загустения, постоянно при этом помешивая с помощью деревянной лопатки.

3. Готовый крем остужают при комнатной температуре, после чего вливают коньяк и лимонный сок. Чтобы приготовить желе, гранулы желатина заливают горячей водой и оставляют до разбухания. Затем всыпают сахар, добавляют лимонный ликер и перемешивают. Испеченные коржи обмазывают лимонным кремом, сверху выкладывают дольки мандаринов и разрезанные на части ягоды клубники. Все заливают желатиново-ликерной смесью и оставляют до загустения желе.

Пирог с яблоками и вишнями

На 20 порций

Калорийность 1 порции — 172 ккал

Ингредиенты

• Мука — 1 кг
• Молоко — 500 мл
• Яйца — 5 шт.
• Сахар — 250 г
• Дрожжи — 50 г
• Сливочный маргарин — 200 г
• Яблоки — 700 г
• Вишня — 400 г
• Лимонный сок — 30 мл
• Растительное масло — 30 мл
• Картофельный крахмал — 60 г
• Сливочное масло — 30 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Для приготовления теста 4 яйца взбивают венчиком или с

помощью миксера, после чего растирают со 150 г сахара до образования белой пены.

2. Полученную массу тщательно смешивают с размягченным маргарином и солью, вливают теплое молоко и вновь перемешивают.

3. Дрожжи разводят теплой водой или предварительно прокипяченным и немного охлажденным молоком. Муку просеивают через сито.

4. Подготовленные ингредиенты соединяют, замешивают тесто и выдерживают его в теплом месте в течение некоторого времени.

5. Яблоки моют под струей проточной воды, слегка обсушивают салфеткой, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают небольшими ломтиками и укладывают на блюдо. Затем их сбрызгивают небольшим количеством лимонного сока и присыпают оставшимся сахаром. Вишни моют, освобождают от косточек и выкладывают на дуршлаг, давая излишкам сока стечь.

6. Подошедшее тесто разделяют на 2 неравные части. Большую раскатывают в толстый пласт и выкладывают на предварительно смазанный растительным маслом противень. На пласт теста равномерным слоем выкладывают ломтики яблок и подготовленные ягоды вишни. Начинку посыпают картофельным крахмалом, рассеивая его с помощью сита.

7. Оставшуюся часть теста раскатывают в тонкий пласт и накрывают им начинку. Края пирога аккуратно защипывают. По всей его поверхности делают проколы вилкой для того, чтобы выходил образующийся при запекании пар. Смазав поверхность взбитым яйцом, пирог помещают в предварительно разогретый духовой шкаф и выпекают при температуре 180-20 ˚С в течение 45–50 минут.

8. Готовый пирог смазывают сливочным маслом, разрезают на порционные куски и сразу подают на стол.

Пирог творожный с фруктами

На 6 порций
Калорийность 1 порции — 223 ккал
Ингредиенты
• Обезжиренный творог — 30 мл
• Яйцо — 1 шт.
• Мука — 200 г

• Мед — 40 г
• Сахар — 20 г
• Вода — 30 мл
• Ядра грецких орехов — 30 г
• Измельченные семена подсолнечника — 20 г
• Апельсиновый сок — 20 мл
• Сливочное масло — 30 г
• Тертый мускатный орех на кончике ножа
• Фрукты (апельсины, ананас, киви и др.) по вкусу

Способ приготовления

1. В горячую воду всыпают сахар и тщательно перемешивают до полного его растворения. После этого добавляют просеянную через сито муку и тертый мускатный орех. Все хорошо перемешивают и растирают до образования крошки, после чего всыпают семена подсолнечника. Дно формы для запекания смазывают сливочным маслом, укладывают в нее приготовленную смесь, помещают в заранее разогретый до 180–200 °С духовой шкаф и выдерживают в течение 15–20 минут.

2. Творог соединяют с предварительно взбитым яйцом. В полученную массу вводят апельсиновый сок и тщательно перемешивают.

3. Испеченный корж вынимают из духового шкафа, равномерным слоем выкладывают на него творожную массу. Снова помещают в духовой шкаф, где выпекают в течение еще 20 минут.

4. После этого его немного остужают при комнатной температуре, а затем окончательно охлаждают в холодильнике. Перед подачей на стол пирог украшают нарезанными мелкими кусочками фруктами.

Кексы из моркови с ананасом, корицей и имбирем

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 189 ккал

Ингредиенты

• Морковь — 300 г
• Мука — 200 г
• Обезжиренное молоко — 80 мл
• Яичные белки — 3 шт.
• Сахар — 10 г
• Консервированные ананасы — 40 г
• Сливочное масло — 10 г

• Корица — 5 г
• Молотый имбирь — 3 г
• Сода — 3 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают, тщательно моют под струей проточной воды и натирают на мелкой терке.

2. Муку просеивают через сито, соединяют с содой, солью, корицей и имбирем и тщательно перемешивают.

3. Яичные белки взбивают с сахаром. В полученную смесь небольшими порциями вливают предварительно прокипяченное и охлажденное молоко.

4. Затем всыпают муку, добавляют морковное пюре и хорошо перемешивают.

Грушевое желе

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 145 ккал

Ингредиенты

• Груши — 300 г
• Сахар — 150 г
• Желатин — 10 г
• Ванилин — 2 г

Способ приготовления

1. Желатин разводят в небольшом количестве холодной воды.

2. Груши очищают, нарезают кубиками, заливают водой и варят на слабом огне до мягкости, затем вынимают с помощью шумовки и протирают сквозь сито.

3. В отвар добавляют сахар и желатин и доводят до кипения на слабом огне.

4. Полученный сироп соединяют с яблочным пюре и ванилином, перемешивают и взбивают с помощью миксера.

5. Мусс разливают по формочкам и ставят в холодильник на 40–50 минут.

Яблоки с фруктовой начинкой

На 13 порций

Калорийность 1 порции — 210 ккал

Ингредиенты

• Зеленые яблоки — 400 г
• Банан — 100 г
• Финики — 400 г
• Курага — 400 г
• Измельченный миндальный орех — 20 г
• Сахарная пудра — 20 г
• Сливки — 40 мл

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину и часть мякоти.
2. Финики освобождают от косточек и измельчают с курагой.
3. Банан очищают и нарезают кубиками.
4. Курагу, финики, банан, миндальный орех и сахарную пудру соединяют и перемешают.
5. Полученной начинкой наполняют яблоки, на каждое кладут по 1 ст. л. сливок и ставят в холодильник на 15 минут.

Яблоки с ореховой начинкой

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 180 ккал

Ингредиенты

• Яблоки — 600 г
• Обезжиренные сливки — 30 мл
• Ядра грецких орехов — 10 г
• Фундук — 10 г
• Миндальные орехи — 15 г
• Ванилин — 2 г
• Лимонный сок — 20 мл
• Сахар — 150 г
• Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Каждый миндальный орех разрезают пополам и обжаривают на сковороде до золотистого цвета.
2. Грецкие орехи и фундук измельчают.
3. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и варят в подсоленной воде с лимонным соком 4 минуты, после чего вынимают с помощью шумовки и обсушивают.
4. Грецкие орехи, миндаль и фундук соединяют, добавляют ванилин, взбитые сливки и тщательно перемешивают.
5. Полученной массой начиняют яблоки, выкладывают их на противень и запекают в разогретой духовке 5–7 минут.

6. В яблочный отвар добавляют сахар, перемешивают и держат на огне 10 минут.

7. Готовые яблоки выкладывают на тарелку и поливают полученным сиропом.

Яблоки со сливовой начинкой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 154 ккал

Ингредиенты

• Яблоки — 400 г
• Сливы — 400 г
• Сахар — 20 г
• Измельченный миндальный орех — 20 г
• Сливочное масло — 10 г
• Сироп из малинового варенья — 40 мл

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину и часть мякоти.

2. Сливу обдают кипятком, удаляют кожицу, измельчают, соединяют с сахаром, маслом, миндальным орехом и перемешают.

3. Полученной массой фаршируют яблоки, запекают их в духовке и поливают перед подачей на стол сиропом из варенья.

Яблоки с изюмно-рисовой начинкой

На 6 порций

Калорийность 1 порции — 160 ккал

Ингредиенты

• Яблоки — 600 г
• Рис — 20 г
• Изюм без косточек — 10 г
• Яйцо — 1 шт.
• Сливочное масло — 20 г
• Сахар — 60 г
• Сахарная пудра — 20 г

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину и часть мякоти.

2. Рис отваривают.

3. Изюм заливают горячей водой и оставляют на 15 минут,

затем откидывают на дуршлаг, соединяют с рисом и тушат с добавлением небольшого количества воды.

4. Полученную массу охлаждают, добавляют яйцо, сахар, сливочное масло и перемешивают до образования однородной массы.

5. Рисовой начинкой наполняют яблоки и запекают их в духовке.

6. Готовый десерт посыпают сахарной пудрой.

Яблоки с грушевой начинкой

На 10 порций

Калорийность 1 порции — 138 ккал

Ингредиенты

- Яблоки — 300 г
- Груши — 500 г
- Рис — 20 г
- Зеленые сливы — 100 г
- Финики — 20 г
- Цукаты — 20 г
- Изюм без косточек — 10 г
- Измельченные пряники — 20 г
- Ядра персиковых косточек — 10 г
- Очищенные тыквенные семечки — 10 г
- Сахар — 150 г
- Крахмал — 10 г

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину и часть мякоти.

2. Рис отваривают.

3. У слив и фиников удаляют косточки.

4. Изюм заливают кипятком и оставляют на 10 минут, затем откидывают на дуршлаг.

5. Груши, ядра персиковых косточек, сливы, финики, изюм, цукаты и тыквенные семечки измельчают и смешивают с рисом, сахаром и крахмалом.

6. Полученной массой начиняют яблоки и готовят в пароварке.

7. Готовое блюдо посыпают измельченными пряниками.

Яблочное пюре с тыквой

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 202 ккал Ингредиенты

• Яблоки — 500 г

• Мякоть тыквы — 500 г

• Лимонная цедра — 10 г

• Сахар — 60 г Способ приготовления

1. Яблоки очищают, удаляют сердцевину, каждое разрезают на 4 части.

2 Мякоть тыквы нарезают кубиками.

3. Подготовленные ингредиенты помещают в пароварку и готовят до мягкости, затем протирают сквозь сито, добавляют сахар, измельченную цедру и держат на огне 7 минут.

Полученное пюре раскладывают по креманкам и охлаждают.

Напитки

Яблочный кисель

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 143 ккал Ингредиенты

• Яблоки — 200 г
• Сахар — 150 г
• Крахмал — 20 г
• Вода — 1 л

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину, каждое разрезают на 4 части, заливают водой и варят до мягкости.

2. Горячие фрукты протирают сквозь мелкое сито, добавляют сахар, предварительно разведенный в холодной воде крахмал, доводят до кипения и тщательно перемешивают.

Яблочный кисель с дыней

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 127 ккал Ингредиенты

• Яблоки — 200 г
• Дыня — 3 ломтика
• Лимонная кислота — 0,5 г
• Крахмал — 5 г
• Сахар — 100 г
• Вода — 1 л

Способ приготовления

1. У яблок удаляют сердцевину, каждое из них разрезают на 4 части, соединяют с дыней, заливают горячей водой и доводят до кипения, затем протирают сквозь сито, добавляют отвар, сахар и снова доводят до кипения.

2. Крахмал разводят в небольшом количестве воды, выливают в кисель, добавляют лимонную кислоту и доводят до кипения.

Грушевый кисель

На 5 порций

Калорийность 1 порции — 150 ккал Ингредиенты

• Груши — 300 г

• Сахар — 150 г

• Крахмал — 20 г

• Вода — 1 л

Способ приготовления

1. У груш удаляют сердцевину, каждую разрезают на 4 части, заливают водой и варят до мягкости.

2. Горячие фрукты протирают сквозь сито, добавляют сахар, разведенный в холодной воде крахмал, доводят до кипения и перемешивают.